Plantes & bien-être

Santé Nature Innovation

LE MEILLEUR DE L'INFORMATION SUR LES PLANTES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ ~ ISSN 2296-9799 ~ N°11 ~ AVRIL ~ 2015

Sommaire

Joyeuses Pâques !

Gardez **une vision d'aigle** jusqu'à la fin de vos jours

Mettez vos lunettes, lisez cet article. Vous allez *enfin voir* ce qu'il faut faire pour protéger vos yeux de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Des plantes dans les yeux ? C'est peut-être parce que l'idée paraît loufoque que la phytothérapie est trop souvent négligée pour prendre soin de notre vue. Dommage. Car pour traiter de simples fatigues ou rougeurs, comme pour effectuer des interventions de choc et diminuer les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge, des plantes bien choisies et de simples mesures nutritionnelles obtiennent un 10/10.

Des problèmes aigus et passagers

Le problème oculaire le plus courant reste la conjonctivite, inflammation de la muqueuse de l'œil. Pour la calmer, il faut choisir une plante astringente (qui resserre les tissus), riche en tanins pour tonifier la muqueuse et diminuer les sécrétions. Qui est l'élue ? C'est l'**hydraste du Canada** (*Hydrastis canadensis*), une plante des forêts profondes d'Amérique du Nord, dont on utilise la racine.

Le deuxième problème courant atteignant les yeux est l'orgelet, une infection en général bactérienne localisée à la base d'un cil qui entraîne la formation d'une petite boule douloureuse contenant du pus. L'une des plantes les plus efficace contre l'orgelet est la **myrrhe** (*Commiphora molmol*). Il existe des préparations fabriquées à partir de la résine de l'arbre à myrrhe qui pousse en Afrique du Nord-Est et dans la péninsule arabique.

Vous pouvez utiliser ces deux plantes sous forme de teinture-mère, pratique à utiliser et prête à l'emploi. Les deux plantes qui se prêtent particulièrement bien à l'obtention de la teinture-mère car leurs principes actifs sont extraits seulement à travers une préparation alcoolique (teinture) et non aqueuse (infusion ou décoction).

Édito

Quelqu'un vous veut du bien…

Il existe une profession que l'on croyait fanée, mais qui est aujourd'hui en phase de se reconstruire : le métier d'herboriste. Eh oui, on ne tue pas comme ça une passion ni un savoir-faire vieux comme le monde ! Les herboristes ont leur printemps, et cette année ce printemps aura lieu à Toulouse, avec le III[e] Congrès des herboristes. Et il s'annonce fleuri ! Pas facile aujourd'hui d'identifier ces hommes et ces femmes qui connaissent les plantes et leurs vertus. Ils revêtent des noms d'emprunt : conseiller-vendeur en compléments alimentaires, herbalistes, naturopathes…, dans l'attente d'une reconnaissance de leurs vraies compétences, validées par un diplôme cohérent. Les herboristes vous veulent du bien, comme vous lecteurs qui les soutenez à travers votre intérêt pour les plantes. *Plantes & Bien-Être* est un de leurs moyens d'expression et vos soutiens nous montrent qu'ils sont sur la bonne voie, celle d'une reconnaissance officielle. Vive le printemps des herboristes !

Jean-François Astier

Mais malheureusement les teintures d'hydraste et de myrrhe ne se trouvent pas facilement en France. Il faut donc les commander à l'étranger. Vous trouverez les sites marchands et les instructions pour commander en fin d'article. De plus, le flacon d'hydraste est un peu cher car la plante est difficile à cultiver. Cependant si vous souffrez de conjonctivite, l'hydraste ne vous décevra pas.

Sachez bien les utiliser

Soyez tout de même prudents : les teintures-mères ne sont jamais utilisées pures dans l'œil car elles brûleraient sérieusement la muqueuse. Elle sont toujours diluées, mais attention, pas dans de l'eau ! Toute préparation ayant un contact avec les muqueuses doit être physiologique, c'est-à-dire fournir une teneur en sel équivalente à celle contenue dans nos cellules. Voici les instructions détaillées pour **préparer des gouttes à l'hydraste contre la conjonctivite**.

Il vous faut prévoir :

- Un flacon compte-gouttes de 30 ml que vous trouverez facilement sur Internet ou à la pharmacie (voir fin d'article).
- Une casserole pour stériliser le flacon.

Ingrédients

- De la teinture-mère d'hydraste du Canada.
- Du sel blanc de table (et pas du sel de mer qui est certes plus riche et complet mais contient des impuretés).
- De l'eau.

Méthode

- Préparez un liquide physiologique en plaçant 9 g de sel pour 1 litre d'eau dans votre casserole et en faisant chauffer afin de dissoudre tout le sel (remuez de temps en temps).
- Couvrez et amenez à ébullition.
- Lorsque l'eau bout, enlevez le couvercle, placez votre flacon compte-gouttes, replacez le couvercle, et faites frémir pendant 10 minutes.
- Arrêtez le gaz et laissez refroidir.
- Récupérez le flacon compte-gouttes et au passage remplissez-le à moitié (environ 15 ml) d'eau salée bouillie.
- Refermez le flacon et placez-le au réfrigérateur afin que le liquide refroidisse complètement.
- Une fois refroidi, ouvrez le flacon et placez 15 gouttes de teinture-mère d'hydraste.
- Refermez, secouez, et gardez au réfrigérateur.

Une manière plus simple de préparer les gouttes consiste à acheter en pharmacie du sérum physiologique stérile pour les yeux, en général vendu par doses de 5 ml, et d'en mettre 15 ml dans le flacon compte-gouttes. Rajoutez ensuite la teinture-mère comme décrit précédemment.

Utilisation : secouez la bouteille, basculez la tête en arrière et placez 1 goutte dans chaque œil matin et soir. La préparation se garde environ 3 semaines au réfrigérateur.

Pour l'orgelet, suivez la même méthode, mais rajoutez 7 gouttes de teinture-mère de myrrhe dans les 15 ml de liquide salé. Le liquide va se troubler, ce qui est normal.

Utilisation : la même que pour l'hydraste contre la conjonctivite.

Vos yeux sont fatigués ? Prenez un bain !

Afin de régénérer et soulager des yeux enflammés ou fatigués vous pouvez leur faire prendre un bain dans un mélange contenant des plantes adoucissantes et anti-inflammatoires.

Le bain d'œil consiste à préparer une infusion ou une décoction de plantes dans un liquide physiologique. Voici les plantes qui prennent au mieux soin de nos yeux :

Plante	Quantité	Utilisation
Matricaire (*Matricaria recutita*)	1 cuillère à soupe de fleurs sèches pour 200 ml d'eau	Yeux fatigués
Euphraise (*Euphrasia officinalis*) ou **Solidage** (*Solidago virgaurea*)	1 poignée de solidage ou d'euphraise par litre d'eau	Yeux enflammés dûs à une allergie
Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)	20 g de feuilles sèches pour 200 ml d'eau	Yeux enflammés dûs à un choc, une poussière, un insecte
Plantain lancéolé (*Plantago lancéolata*) et **fenouil** (*Foeniculum vulgare*)	20 g de feuilles de plantain sèches et 1 cuillère à soupe de graines de fenouil pour 200 ml d'eau	Conjonctivite ou orgelet (moins efficace que l'hydraste ou la myrrhe)

Matériel :

- Deux œillères pour bain d'œil, que vous pouvez soit acheter ou commander dans certaines pharmacies, soit commander par Internet (voir fin d'article).
- Une casserole pour stériliser les œillères et pour préparer l'infusion.



Ingrédients

- Une des plantes de la table ci-contre
- Du sel blanc de table
- De l'eau

Méthode

- Préparez un liquide physiologique en plaçant 9 g de sel pour 1 litre d'eau dans votre casserole et en faisant chauffer afin de dissoudre tout le sel (remuez de temps en temps).
- Couvrez et amenez à ébullition.
- Stérilisez les deux récipients à bain d'œil pendant 10 minutes.
- Éteignez le gaz, soulevez le couvercle, enlevez les récipients et gardez-les dans un endroit propre (sur une assiette propre par exemple).
- Placez la ou les plantes dans l'eau salée, replacez le couvercle et laissez infuser pendant 10 minutes.
- Filtrez et laissez refroidir.
- Remplissez la première œillère de liquide puis baissez votre tête sur l'œillère et positionnez votre œil fermé dans le liquide. Basculez la tête en arrière, en plaçant la serviette sous l'œillère afin d'éponger le liquide qui va couler. Vous avez maintenant l'œillère située sur l'œil. Ouvrez et fermez l'œil dans le liquide pendant une trentaine de secondes. Puis jetez le liquide.
- Passez à l'autre œil en utilisant l'autre œillère stérile.

Répétez l'opération 2 fois par jour en préparant une nouvelle quantité d'infusion à chaque fois (l'infusion ne reste pas stérile bien longtemps).

Cependant mieux vaut prévenir que guérir. Voici ce que vous devez faire afin d'assurer une vision d'aigle le plus longtemps possible.

Le vieillissement oculaire

Prendre soin de ses yeux consiste à s'assurer que cet organe de précision vieillit d'une manière optimale. Ce que l'on craint le plus en vieillissant est la dégénérescence maculaire.

La **dégénérescence maculaire liée à l'âge** (DMLA) est une maladie de la rétine. Telle une pellicule photographique, la rétine est la partie de l'œil qui nous permet de capter la lumière et de la transformer en signal qui sera interprété par le cerveau afin de reconstituer une image. La DMLA est la cause la plus courante de perte de vision chez la personne de plus de 50 ans. La consommation de tabac et tout facteur provoquant des problèmes circulatoires entravent la circulation oculaire et pourraient être impliqués dans la DMLA.

La DMLA dite sèche est la forme la plus courante, la moins grave et représente environ 80 % des cas. Elle est caractérisée par une atrophie, c'est-à-dire un amincissement de la rétine qui ne fonctionne plus correctement. Elle entraîne une perte lente et progressive de la vision centrale.

La DMLA humide est la forme la plus sérieuse. Bien qu'elle ne représente que 20 % des cas, elle est responsable de la majorité des cas graves de DMLA. Elle est caractérisée par la formation de vaisseaux sanguins anormaux et fragiles dans la rétine. Ces vaisseaux vont exsuder du sérum, liquide sanguin qui va perturber la fonction de la rétine. Elle peut entraîner une perte plus rapide de la vision centrale.

Les caroténoïdes, protecteurs des yeux

Les fruits et légumes de couleurs vives – rouge, jaune et vert foncé – contiennent une grande quantité d'antioxydants naturels nommés caroténoïdes. Trois d'entre eux nous intéressent particulièrement : la lutéine, la zéaxanthine et la meso-zéaxanthine.

La partie centrale de la rétine, appelée macula, contient un pigment jaune composé de ces trois caroténoïdes [1]. Les chercheurs pensent que ces substances nous protègent contre la DMLA. En effet, ils permettent de diminuer les dommages infligés par le stress oxydatif et d'absorber certains rayons de lumière qui endommagent la rétine [2]. De plus, la quantité de pigments présents dans la rétine serait inversement proportionnelle au risque de développer la DMLA. Et voici la bonne nouvelle : la quantité de pigments peut être augmentée en ingérant davantage d'aliments contenant ces pigments [2].

Les aliments les plus riches en **lutéine** sont les légumes à feuilles vert-foncé, tels que les épinards, le choux vert et le choux frisé.

Pour la **zéaxanthine**, il faut aller voir du côté du maïs, des poivrons rouges et des oranges. Les deux pigments se trouvent à un pourcentage élevé aussi dans le jaune d'œuf [3]. La **méso-zéaxanthine** est très peu présente dans l'alimentation, se trouve en faible quantité dans les crevettes et la peau de poisson, et pourrait d'après les chercheurs être fabriquée à partir de lutéine [1].

Il faut savoir que **les caroténoïdes sont des substances liposolubles**. Cela veut dire que leur absorption au travers de la muqueuse intestinale requiert la présence de lipides. N'oubliez donc pas d'accompagner les aliments en question avec une source de lipide, que ce soit de l'huile d'olive pour accompagner une salade de choux verts, ou un peu de crème fraîche pour accompagner des épinards cuits. Le jaune d'œuf fait bien sûr double fonction ici, apportant à la fois des caroténoïdes et agissant comme excellente source de lipides.

Outre leur action contre la DMLA, la lutéine et la zéaxanthine semblent aussi protéger les yeux contre le développement de la cataracte [4].

En prévention, rien ne vaut une alimentation équilibrée riche en ces antioxydants. Mais comme toujours, si vous souffrez de problèmes oculaires avérés, une supplémentation peut être nécessaire.

Vous trouverez des compléments alimentaires à base de lutéine et zéaxanthine. Prenez 10 mg de lutéine, et 2 mg de zéaxanthine par jour [5].

1. Nolan JM, Meagher K, Kashani S, Beatty S. What is meso-zeaxathin, and where does it come from? Eye 2013;27:899-905.
2. Krinsky NI, Landrum JT, Bone RA. Biologic mechanisms of the protective role of lutein and zeaxanthin in the eye. Ann Rev Nutr 2003;23:171-201.
3. Sommerburg O, Keunen JE, Bird AC, van Kuijk FJ. Fruits and vegetables that are sources for lutein and zeaxanthin: the macular pigment in human eyes. Br J Ophthalmol. 1998 Aug;82(8):907-10.
4. Weikel, Karen A et al. Nutritional Modulation of Cataract. Nutrition reviews 72.1 (2014): 30–47. PMC. Web. 27 Dec. 2014.
5. Recommandations de la «American Optometrist Association» accessible ici : http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/lutein?sso=y





Le gras dans les yeux, ça fait du bien

On en parle de plus en plus, ces acides gras essentiels participent à la santé de nombreux systèmes d'organes, l'œil y compris. Les deux types d'**acides gras oméga-3** qui ont démontré le plus de bénéfices sont les **EPA** et **DHA**. Il se trouvent principalement dans les poissons des mers froides : sardines, harengs, saumon, maquereau.

Plusieurs études démontrent qu'une consommation élevée de ces acides gras (sous forme de consommation de poissons gras 2 fois par semaine ou de compléments alimentaires) est associée à un taux réduit de DMLA ainsi qu'un risque réduit qu'une DMLA progresse vers une forme grave[6].

De plus, une étude montre qu'une supplémentation de 650 mg d'EPA et 350 mg de DHA par jour réduit les problèmes de sécheresse oculaire.

Ces acides gras semblent donc offrir une protection à des niveaux multiples, depuis le système cardiovasculaire jusqu'à la santé oculaire.

En prévention, vous pouvez consommer ces poissons gras de 2 à 3 fois par semaine. Les personnes souffrant de problèmes oculaires devront passer à un complément alimentaire à base d'huile de poissons des mers froides, à raison de 1 à 2 g par jour. Procurez-vous une huile qui garantisse l'absence de métaux lourds.

Attention, ces huiles ont un effet fluidifiant sur le sang. Si vous prenez des médicaments anticoagulants, demandez impérativement l'avis de votre médecin avant d'en consommer.

Ces maudits sucres !

Les aliments à index glycémique élevé, les sucres et les féculents, sont aujourd'hui impliqués dans une longue liste de déséquilibres métaboliques et cardiovasculaires. Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre qu'ils contribuent à la formation de la DMLA.

Les études démontrent que la consommation d'aliments à index glycémique bas semble diminuer le risque d'apparition et d'évolution de la DMLA[4]. L'excès de glycémie sanguine provoque ce que l'on appelle la glycation des protéines, une destruction des protéines qui entraîne un mauvais fonctionnement de ces tissus. En d'autres termes, un excès de sucre dans le sang crée, à long terme, une perte des fonctions de la rétine.

La diminution de la consommation de sucres est cependant compliquée à mettre en œuvre pour certains, à cause de la dépendance créée par le sucre.

6. Weikel KA, Taylor A. Nutritional modulation of age-related macular degeneration. Mol Aspects Med 2012;33:318-375.

LES BONNES ADRESSES

Baldwin's est l'une des plus vieilles herboristeries anglaises, opérant depuis 1844. Vous y trouverez la teinture d'hydraste et de myrrhe.

- Hydraste : http://www.baldwins.co.uk/natures-answer-goldenseal-alcohol-free-fluid-extract-30ml
- Myrrhe : http://www.baldwins.co.uk/baldwins-myrrh-herbal-tincture
  - Pour ces articles, cliquez sur « Add to Basquet » (« ajoutez au panier ») puis sur « Go to Checkout » (« Passez la commande ») en haut à droite de la page.
  - En bas à droite, pour « shipping country » (« pays d'envoi »), choisissez « France » (le prix d'envoi est d'environ 3,50 €).
  - Puis cliquez sur « Proceed to Checkout » (« Continuez »).
  - Entrez votre email en haut à gauche, puis à la question « Do you have a password for this site? » (« Avez-vous un mot de passe pour ce site ? ») choisissez « No ».
  - Cliquez sur « Continue » en bas à droite. Entrez votre adresse (Name = nom, Country = pays, City = ville, County = département, Post code = code postal) puis « Continue ».
  - Sélectionnez « Use billing name and address » (« utilisez la même adresse de facturation et d'envoi ») puis « Continue ».
  - Payez par carte, Paypal, etc.
- Œillères pour bain d'œil : http://www.pharmonline.fr/produits/detail/oeillere-plastique-portia
- Flacon compte-gouttes 30 ml : http://www.aroma-zone.com/info/fiche-technique/flacon-compte-gouttes-en-verre-ambre-30ml-aroma-zone

De plus, le vrai problème est souvent la capacité à gérer la glycémie sanguine plus que la quantité de sucre ingérée. Si vous pratiquez un sport régulier par exemple, il est probable que vous gériez très bien l'ingestion de sucre, avec une diminution rapide de la glycémie sanguine. Mais certaines personnes, à l'inverse, n'ont pas cette capacité et souffrent de résistance à l'insuline, ce qui signifie que leurs cellules n'arrivent pas à bien capter l'insuline sécrétée par le pancréas. Cela se traduit par une glycémie qui reste trop élevée après les repas, et une glycémie à jeun souvent élevée.

Si vous consommez sucres et féculents d'une manière journalière et que vous avez un peu d'embonpoint abdominal, il est temps d'aller voir votre docteur et de lui demander un bilan sanguin. Certains marqueurs, comme la glycémie à jeun, la glycémie post-prandiale (après les repas), les triglycérides, le taux d'hémoglobine glyquée, vous donneront des éléments sur votre capacité à gérer votre glycémie alimentaire. Si vous ou votre docteur constatez un déséquilibre, il est temps de faire du ménage dans votre alimentation.

Éliminez toute boisson sucrée, sodas et jus de fruits commerciaux, ainsi que tout encas sucré de supermarché. Diminuez votre consommation de pain blanc, de riz blanc, de pâtes blanches et de pommes de terre. Vous ne pourrez pas vous tromper si votre repas se base sur une assiette constituée de ¼ protéines, ¾ légumes (pomme de terre exclue), ou en alternance ¼ protéine, ½ légumes, et ¼ de féculents de type quinoa, millet ou sarrasin.

Afin de vérifier que vous évoluez dans la bonne direction, demandez à votre docteur un bilan sanguin 6 mois plus tard afin de voir si vous êtes arrivé à stabiliser votre situation. Vos yeux valent bien ça !



Christophe Bernard
Herbaliste et Naturopathe
http://www.altheaprovence.com

Le végétal à l'assaut du béton des villes !

News

À l'heure de l'urbanisation galopante, la qualité de vie en ville reste au centre de nos préoccupations. Et le rôle du végétal semble devenir essentiel. En effet, 50 % des Français estiment que le jardin est l'« antistress » du XXIe siècle. Mieux encore, la présence du végétal est même devenue un facteur déterminant du choix de l'habitat pour 7 Français sur 10. Le rôle du jardin urbain dépasse désormais l'aspect purement esthétique : lien social, support de la biodiversité, et même rôle nourricier avec l'émergence des jardins potagers.



Pour célébrer le bien-être en ville et les bienfaits du végétal, la manifestation Jardins, Jardin aux Tuileries – l'événement jardin et design d'extérieur – a choisi pour thème 2015 « la ville heureuse » .

Si vous êtes parisien, ou de passage dans la capitale entre le 4 et le 7 juin, vous pourrez assister à de nombreuses conférences, ateliers, créations de jardins, terrasses et balcons.



Le saviez vous ?

Le jardin des Tuileries est le plus vaste et le plus ancien jardin public de Paris, créé à la Renaissance par Catherine de Médicis. Aujourd'hui, inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco, il accueille à l'ombre de ses 7 km d'arbres 14 millions de touristes tous les ans.

Comment éviter certains "bruits" gênants…

Pour en finir avec les ballonnements et les gaz intestinaux, rien de mieux qu'une infusion qui chasse les vents. C'est l'*effet carminatif* détenu par certaines graines aromatiques comme l'aneth, l'angélique, le cumin ou le fenouil. Mais ce dernier est pourtant bien plus polyvalent. Vous allez voir pourquoi…

Le principal allié du ventre

Le **fenouil** n'est pas seulement ce légume à la saveur anisée. Ses semences s'opposent aux fermentations de la flore intestinale et permettent l'expulsion des gaz. Aérophagie, colite, dyspepsie, hoquet et même nausée ne résistent pas à son infusion. De plus, le fenouil stimule la sécrétion biliaire, améliore le travail du foie, et son effet équilibrant sur le système nerveux le dote de vertus antispasmodiques. Ce double effet, nerveux et digestif, est formidable pour détendre le ventre et les intestins, surtout en cas de stress, de nervosité ou d'angoisses.

La tisane carminative

Depuis des générations, les herboristes élaborent la « tisane carminative » (qui permet l'expulsion des gaz et limite leur émission) à partir d'un mélange de sept graines à base d'anis vert, d'aneth, de carvi, de cumin, de coriandre, d'angélique et bien sûr de fenouil. Les semences de ce mélange sont toutes issues de la même famille, celle des Apiacées (anciennement appelés Ombellifères) et elles possèdent toutes des propriétés digestives et carminatives. Pour croître, ces plantes ont besoin de chaleur et d'un rayonnement solaire important, ce qui leur permet d'élaborer des huiles essentielles. Cette chaleur est retransmise à notre ventre par les propriétés réchauffantes de ces essences, d'où l'effet de détente. Mais le fenouil est un cas à part.

Une douce chaleur gagne vos intestins

Comme ses congénères du mélange carminatif, *Foeniculum vulgare* aime la chaleur et les terrains secs, mais l'humidité et le froid ne lui font pas peur. Est-ce contradictoire ? Pas vraiment, car c'est ce qui le dote de vertus équilibrantes. Il est réchauffant comme les autres graines mais jamais en excès. Il agit en douceur et s'adapte aux besoins de la personne qui le consomme. Par exemple, l'anis, pourtant proche cousin du fenouil, ne peut agir de manière si douce : l'*anéthole* qu'il contient peut être toxique pour le système nerveux s'il est pris à haute dose. Il est d'ailleurs contre-indiqué chez la femme enceinte et le jeune enfant. En revanche, le fenouil contient très peu de cette substance et peut être donné à un nouveau-né ou à une femme enceinte ou allaitante, chez qui il stimule d'ailleurs la lactation. Par précaution et parce que l'*anéthole* s'accumule dans l'organisme, on limitera la prise à une semaine maximum chez le jeune enfant et à deux semaines à raison de 7 gr de graines par jour pour un adulte.

Une tisane applaudie par la science !

Pour préparer une tisane carminative, mélangez les sept graines à parts égales. Pour une tisane galactogène (qui favorise la production de lait), vous pourrez mélanger les semences suivantes : angélique 30 gr, anis vert 30 gr, fenouil 30 gr, carvi 60 gr et houblon 20 gr. Le fenouil peut être pris seul également. Dans tous les cas, on procédera en infusant une cuillère à soupe de graines, seules ou mélangées par bol d'eau froide. On fera chauffer jusqu'au frémissement, puis on coupera le feu et on infusera durant 10 à 15 minutes. Enfin, pour le nourrisson on emploiera le fenouil seul contre les colites en donnant l'infusion à la petite cuillère ou à l'aide d'un compte-gouttes. (Voici l'exemple d'un usage qui met tout le monde d'accord : utilisé depuis la nuit des temps, il est aujourd'hui validé par des études scientifiques*).

Jean-François Astier

* Weizman Z, Alkrinawi S, et al. Efficacy of herbal tea preparation in infantile colic. J Pediatr. 1993 Apr;122(4):650-2.
* Irina Alexandrovich, Olga Rakovitskaya, Elena Kolmo, Tatyana Sidorova, Sergei Shushunov. The effect of fennel (Foeniculum vulgare) seed oil emulsion in infantile colic: a randomized, placebo-controlled study. Alternative therapies, July/aug 2003, vol. 9 no. 4

«Avant de la couper, **demande** à la plante **si elle est prête à soigner !**»



Kiran Vyas est un acteur déterminant dans le développement de l'ayurvéda en Europe. Il a baigné dans la lumière de parents exceptionnels, à qui il doit la grâce de rencontrer le Mahatma Gandhi, puis Sri Aurobindo (grand philosophe et yoghi) et la Mère (sa collaboratrice et mystique). Pédagogue hors norme, il fonde et dirige trois écoles expérimentales en Inde, basées sur les principes d'éducation de Gandhi, Tagore et Sri Aurobindo, puis il travaille à l'Unesco avec des ONG dans les domaines de l'éducation et de l'enseignement par l'art. Parallèlement, il créé les centres TAPOVAN, centres de yoga et d'ayurvéda, en 1983, œuvrant pour sa deuxième passion : les techniques de santé holistiques issues de la tradition ayurvédique. Kiran Vyas est un conférencier et auteur d'ouvrages de référence sur l'ayurvéda, le massage ayurvédique, la cuisine indienne, le yoga des yeux, le yoga.

L'ayurvéda est la médecine traditionnelle de l'Inde depuis des millénaires. Kiran Vyas, fondateur des centres Tapovan, œuvre depuis trente ans pour en faire connaître les secrets en France. On y découvre une pratique de développement personnel qui s'inscrit dans une véritable philosophie de vie. En route pour un voyage au cœur de soi…

Pour nous qui ne sommes pas familiers de l'Inde, pourriez-vous nous dire ce qui se cache sous le terme d'ayurvéda ?

◗ L'ayurvéda est une médecine qui date de 5 000 ans avant notre ère et qui est reconnue aujourd'hui par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme l'une des médecines *traditionnelles*. Ayurveda vient de «ayur», qui signifie la vie, et «veda», la connaissance. C'est la connaissance de la vie ! Pas simplement la connaissance du corps, mais de l'élan vital qui nous fait vivre, qui nous rend joyeux, malheureux ou enthousiaste. L'objectif de l'ayurvéda n'est pas simplement d'obtenir un corps sans maladie, mais d'arriver au bonheur !

C'est un joli programme… Cela veut donc dire que cette médecine ne soigne pas seulement le corps physique. Sur quels principes s'appuie ici la notion de «bonne santé» ?

◗ L'ayurvéda prend effectivement en compte l'être humain dans son ensemble : le corps physique, le mental, l'émotionnel, et aussi la dimension spirituelle de l'être. C'est pour cela que les techniques utilisées sont multiples, entre autre le yoga, qui est une discipline d'intériorisation et de développement personnel, les massages et la diététique avec l'usage de plantes aromatiques dans l'alimentation.

Comment la médecine ayurvédique prend-elle soin de ce «mental» qui nous pollue parfois l'existence ?

◗ En Inde nous savons que le mental revêt une grande importance, mais pour être efficace il doit être calme et apaisé. C'est pour cette raison que nous pratiquons régulièrement la méditation. Mais il faut y arriver progressivement. Au départ, on peut s'entraîner à un moment précis de la journée pour se «discipliner» à la pratique (ex : chaque dimanche soir). Puis, quand la méditation n'est plus ressentie comme une obligation et commence à procurer de la joie, alors on peut en augmenter la durée jusqu'à ce que toute la vie se transforme en méditation. N'oubliez jamais que le mental s'éduque et se nourrit aussi, par la beauté notamment : voir de belles choses, écouter de belles musiques…

Pourquoi la médecine indienne donne-t-elle aussi une place importante à la dimension spirituelle ?

◗ Tout simplement parce qu'elle est essentielle pour vivre en bonne santé. La vraie entité de l'être humain, ou le vrai soi, n'est en réalité ni le corps physique, ni l'univers sensoriel, ni le mental, que l'on considère aujourd'hui à tort comme «le grand chef». Pour mieux comprendre ce que je veux vous dire, retenez l'image qui est donnée dans les livres sacrés de l'Inde. Le corps physique de l'être humain est décrit comme un char

tiré par des chevaux qui représentent nos 5 sens ainsi que l'énergie d'amour et d'action. Ce char est conduit par un chauffeur qui a la visibilité de la route, c'est notre mental. Mais à l'intérieur du char est assis un voyageur qui est le seul à savoir et à décider dans quelle direction aller. Le voyageur représente l'entité qui est à l'intérieur de nous et nous dirige. Le chauffeur doit être en communication avec le voyageur et suivre sa volonté. Ainsi, pour cheminer il faut vivre en accord avec l'entité intérieure qui nous gouverne. Alors, quand l'un de ces aspects fait défaut à l'être humain ou bien est en déséquilibre, le terrain est propice à la maladie. En cela, la médecine ayurvédique est une quête d'harmonie…

«La moitié de la pharmacie est dans la cuisine et l'autre moitié est dans le jardin !»

Pour revenir au tangible, quel est le rôle des plantes dans la médecine ayurvédique ?

Les hommes et les plantes ont un lien étroit depuis des millénaires. Dans un passé très lointain, grâce à la méditation, les grands maîtres indiens entraient en communication avec chaque plante avant de la cueillir afin de lui demander si elle était prête à soigner. En effet, le degré de substance contenu dans une feuille, une tige, varie avec la maturité. Les phytothérapeutes réalisaient des analyses pointues par une simple connexion avec le monde végétal. Aujourd'hui, comme dans la médecine occidentale, chaque plante est utilisée en fonction de ses vertus mais aussi de sa polarité : l'ayurvéda prend en compte son incidence lunaire ou solaire. Ainsi, on consommera tel ou tel aromate selon l'effet désiré (chaleur ou froid).

Pouvez-vous nous donner quelques exemples de votre utilisation des plantes ?

- Après la digestion, le gingembre en poudre apporte le froid ; le gingembre frais apporte la chaleur.
- La noix de coco ou la banane apportent le froid. Il est donc aberrant de les consommer en hiver !
- La cannelle diminue le cholestérol et rétablit la relation entre le système digestif et le cerveau.
- La cardamome apporte de l'énergie et calme le mental.
- La coriandre apporte le froid et calme le système nerveux.
- Le curcuma améliore la digestion et ouvre le plexus solaire par sa couleur jaune.
- L'asperge régularise les périodes menstruelles chez la femme.
- Le jus de citron ou de pamplemousse bu au quotidien renforce le système immunitaire.
- Le sésame apporte lucidité et débloque les « nadis », ou canaux subtils, où circule l'énergie (il y en a 72 000 dans le corps !). Un massage à l'huile de sésame est vivement recommandé pour rééquilibrer son énergie vitale.



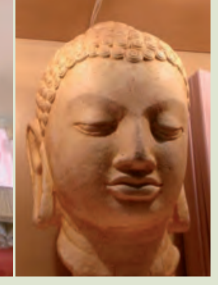
FOCUS SUR LES DOSHAS

La discipline ayurvédique s'appuie aussi sur différents éléments pour établir un diagnostic et nous soigner. Chaque individu doit tout d'abord se reconnaître dans l'un des trois profils types ou « doshas », représentant les 5 éléments du cosmos (terre, eau, feu, air, éther), qui composent notre nature profonde. Nous sommes tous faits de ces 5 éléments dans des proportions différentes.

- **Vata** (air + éther) : personnes aériennes qui vivent dans l'imaginaire, dans leurs pensées, en mouvement constant.
- **Kapha** (terre + eau) : personnes plutôt lentes, calmes, paresseuses, qui n'ont pas envie de bouger, très peu en mouvement.
- **Pitta** (feu + eau) : personnes actives, rapides, très énergiques, exigeantes, intelligentes.

Chacun vit selon sa nature dans une certaine harmonie, l'idée étant d'utiliser le bon côté de sa nature et de radoucir le mauvais pour trouver un bon équilibre.





(suite de votre interview en page 10)



Est-il préférable de consommer ces plantes dans l'alimentation ou sous une autre forme ?

Dans la médecine ayurvédique on dit que la moitié de la pharmacie est dans la cuisine et l'autre moitié est dans le jardin !

L'alimentation est donc un excellent « médicament ». Cependant vous pouvez aussi boire des tisanes ou prendre des gélules, mais pour cela il est préférable de consulter un médecin ayurvédique qui vous donnera le traitement adapté à votre « dosha ».

Propos recueillis par
Alessandra Moro-Buronzo
et Stéphanie Zeitoun

À LIRE



L'Ayurvéda au quotidien : Pratiques de santé de l'Inde

Éditions Recto Verseau (1996)

INFORMATIONS PRATIQUES

TAPOVAN PARIS
9, rue Gutenberg – 75015 Paris
Tél. +33 (0)1 45 77 90 59

TAPOVAN NORMANDIE
Hameau d'Anneville
76540 Sassetot-le-Mauconduit
Tél. +33 (0)2 35 29 20 21



La tisane du mois

Pour un **cycle menstruel** parfait

Des manifestations désagréables, parfois même handicapantes, qui empoisonnent le quotidien de certaines femmes tous les mois. Mais ça, c'était avant de connaître les plantes !

Quatre femmes sur dix sont régulièrement sujettes aux troubles menstruels : douleurs pelviennes, seins lourds ou sensibles, ballonnements, rétention d'eau, maux de tête, irritabilité, fatigue…

à vos infusions !

- **Achillée millefeuille** (sommité) 20 g,
- **Armoise** (feuille) 20 g,
- **Gattilier** (graine) 15 g,
- **Alchémille** (feuille) 15 g,
- **Anis vert** (graine) 10 g.

Mode de préparation
Mettez 1 cuillère à café du mélange par tasse d'eau froide. Chauffez doucement jusqu'au début du frémissement, coupez le feu puis couvrez 10 minutes. Buvez 2 ou 3 tasses par jour les 15 derniers jours du cycle. À renouveler chaque mois jusqu'à retrouver l'équilibre.

Le but du mélange présenté ici est d'harmoniser les paramètres hormonaux. Les effets conjugués des différentes plantes garantiront le meilleur effet.

Si l'emploi d'une tisane n'est pas aisé pour vous, procurez-vous de l'**achillée millefeuille** sous forme d'extrait hydroalcoolique. Prenez 30 gouttes 3 fois par jour avant chaque repas durant la même période du cycle. L'achillée est une plante majeure pour le cycle féminin car elle agit à la fois sur les fonctions hépatiques et hormonales.

Mais les autres plantes ne sont pas en reste. Le système hormonal étant complexe et propre à chaque femme, les mélanges de plantes sont souvent plus efficaces car ils agissent sur de multiples paramètres.

En complément de cette cure de soutien hormonal, l'**huile d'onagre** est aussi utile en tant que précurseur des hormones. Dans le même temps, misez sur une hygiène de vie adaptée, notamment au niveau digestif et nerveux, deux systèmes imbriqués au système hormonal.



Jean-François Astier

Dormir… **mieux que** Morphée !

On estime qu'à l'âge de 75 ans nous aurons passé près de 25 ans à dormir… soit le tiers de notre vie ! Alors si vous avez des difficultés à vous abandonner dans les bras de Morphée, vous avez intérêt à lire attentivement ce qui suit car un bon sommeil est strictement lié à la santé. C'est la science qui le dit !

Dans nos sociétés modernes, la qualité et la quantité de sommeil diminuent au point d'altérer notre quotidien et de grever notre santé. Plutôt que d'utiliser des somnifères et leur cortège d'effets secondaires, il existe une alternative verte efficace et sûre permettant de retrouver naturellement son sommeil.



Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil peut se définir comme un état modifié de conscience, en opposition à l'état de veille. Il est régulé par le cerveau qui en détermine la durée, la qualité ainsi que le rythme « jour-nuit ». Pendant le sommeil, on enregistre schématiquement deux périodes d'activité cérébrale : une activité ralentie qui correspond au sommeil lent, et une activité intense qu'on retrouve dans le sommeil paradoxal. Le sommeil se compose d'une alternance de ces phases, pendant 4 à 5 cycles d'environ 90 minutes.

Qu'est-ce qui régule le sommeil ?

L'horloge biologique à l'origine du rythme « jour-nuit » est influencée à la fois par des facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux, comme les variations de la luminosité et les rythmes de la vie sociale. C'est la rétine de l'œil, sensible au degré de luminosité, qui relaie sans cesse l'information jusqu'à la glande cérébrale, l'épiphyse (glande pinéale) qui sécrète **la mélatonine**. Quand la luminosité décroît, la production de mélatonine augmente et, *a contrario*, une lumière intense en fin de journée en empêche la production, ce qui retarde l'endormissement. Voilà pourquoi l'utilisation, le soir, d'écrans rétro-éclairés comme les smartphones, les tablettes, et bien entendu les écrans d'ordinateur et de télévision peuvent perturber le réglage de l'horloge biologique.



FOCUS sur la mélatonine

La mélatonine est une hormone qui détermine les rythmes journaliers et saisonniers des grandes fonctions biologiques de notre corps. L'arrivée de l'obscurité de la nuit permet de régler notre horloge biologique interne en état de sommeil et, inversement, en état d'éveil dès que le jour apparaît à l'aube. La mélatonine contribue à l'endormissement par la synchronisation des phases jour/nuit. Sa sécrétion augmente avant le coucher avec un pic de sécrétion atteint entre 2 et 4 heures du matin. Ensuite, la production de mélatonine chute pour devenir quasiment nulle au petit matin. Cette hormone aux actions polyvalentes pourrait prévenir le diabète, l'hypertension artérielle, renforcer le système immunitaire et ralentir la maladie de Parkinson.

Mais le ballet des hormones dans notre organisme est très complexe. D'autres substances cérébrales moins connues sont en effet impliquées dans le sommeil et sont actuellement étudiées par les chercheurs. Il s'agit de l'histamine, impliquée dans la lutte contre la narcolepsie (l'envie constante de dormir), l'orexine et l'adénosine. Cette dernière se cumule dans le cerveau jusqu'à ce qu'elle déclenche le sommeil. Mais attention, l'adénosine se trouve inhibée par quelques plantes alimentaires réputées excitantes, comme le thé, le café, le cacao et le cola qui bloquent ses récepteurs cérébraux.

DORMIR COMME UN BÉBÉ

- un nouveau-né dort en moyenne 18 heures par jour
- un enfant de 10 ans dort environ 10 heures
- un adulte dort environ 7 heures 30

Le sommeil : la cure de jouvence impossible à négliger !

Non seulement le sommeil permet de reprendre des forces, mais il est indispensable au développement cérébral et assure les fonctions métaboliques fondamentales. Lorsque certaines activités biologiques ralentissent pendant le sommeil – comme la respiration, le tonus musculaire, la température corporelle et le rythme cardiaque –, d'autres sont activées pour notre plus grand bienfait. (Voir tableau ci-contre)

CŒUR ET SOMMEIL

Des chercheurs norvégiens ont récemment évalué que, selon l'ampleur des troubles du sommeil, il existait un accroissement du risque de crise cardiaque dans une fourchette de 27 à 45 %. Une étude américaine réalisée en 2007 indique qu'une diminution de la durée de sommeil parmi des sujets dormant habituellement entre 6 et 8 heures a entraîné une augmentation de 110 % des risques de décès d'origine cardiovasculaire.

Quand ça vire au cauchemar

Du simple réveil nocturne à la difficulté d'endormissement en passant par l'excès de sommeil (hypersomnie), la palette des problèmes rencontrés en matière de sommeil est large. Près de 30 % de la population se plaint de troubles du sommeil (10 % seraient de véritables insomniaques) !

En dehors de la récupération physique, le sommeil contribue physiologiquement à la gestion des émotions, à parfaire l'apprentissage de la journée ; il régule la production de plusieurs hormones (hormone de croissance, insuline, leptine…) impliquées dans diverses fonctions métaboliques.

Une dette chronique en sommeil, c'est « la porte ouverte » aux troubles de l'humeur de type anxiété et dépression, ainsi qu'au diabète et à l'obésité. Les études sur des cohortes d'enfants et d'adultes démontrent la relation directe entre défaut de sommeil et pulsion alimentaire, grignotage et prise de poids jusqu'à l'obésité. De plus, des déficits importants d'apprentissage et de mémorisation apparaissent clairement quand la réduction de la durée du sommeil s'établit en deçà de moins de cinq heures par nuit. Une bonne défense immunitaire est aussi dépendante de la qualité du sommeil qui, altéré, fait augmenter le risque infectieux et l'apparition de pathologies tumorales.

PRINCIPALES FONCTIONS DU SOMMEIL

- Apprentissage et mémorisation
- Stimulation hormonale
- Reconstruction cellulaire
- Amélioration de l'humeur
- Maturation cérébrale
- Récupération physique et psychique



Le somnifère : un réflexe trop fréquent… inadapté à l'insomnie

Avant l'instauration de tout traitement, la recherche de l'origine d'une insomnie avec l'aide éventuelle de son médecin est nécessaire, notamment en cas de suspicion de troubles de l'humeur. Très souvent, l'éradication de cette cause première permet de soulager ou de faire disparaître les troubles du sommeil. Parmi les causes les plus fréquemment reconnues, on relève :

- la consommation de nicotine, de caféine et d'alcool,
- le stress d'origine professionnelle ou privée,
- le décalage horaire (jetlag) des voyages internationaux en avion, surtout vers l'Est,
- l'anxiété et la dépression,
- l'apnée du sommeil (lorsqu'on s'arrête involontairement de respirer pendant le sommeil, pendant des durées allant de 10 à 30 secondes),
- l'envie nocturne d'uriner (prostate),
- certains médicaments (décongestionnants, stimulants, antidépresseurs…),
- douleurs articulaires et digestives (reflux).

Pour contrer les troubles du sommeil, les médecins occidentaux prescrivent une classe de somnifères représentés par les benzodiazépines. Consommés par près de quatre millions de Français, les somnifères et apparentés auraient, selon la Haute autorité de santé (HAS), une efficacité ponctuelle, limitée et insuffisante au-delà d'un mois !

Selon ces mêmes experts, ces médicaments sont prescrits sur de trop longues périodes (plusieurs mois à plusieurs années) alors qu'il faudrait limiter leur usage à quatre semaines. La France fait ainsi partie du club des gros consommateurs des benzodiazépines, dont la prescription a encore étonnamment augmenté ces derniers temps. Ces médicaments peuvent pourtant altérer la mémoire, la vigilance et provoquer des troubles de l'équilibre tout en augmentant le risque de chutes et d'accidents de la route.

Les solutions vertes au secours de l'insomnie

◗ Pour beaucoup de spécialistes, l'insomnie devrait trouver des réponses de premier recours, avant tout traitement médicamenteux, dans les thérapies cognitives et comportementales (TCC) dispensées par des professionnels de la psychologie. D'autres méthodes originales comme la sophrologie, la méditation en pleine conscience (MBSR), l'EFT (Emotional Freedom Techniques), l'hypnose Ericksonienne et l'autohypnose, ont aussi démontré empiriquement toute leur efficacité pour soulager les troubles du sommeil.

Pour dormir… un pavot sinon rien !

◗ La plante incontournable pour retrouver les bras de Morphée est sans conteste le **pavot de Californie**, *Eschscholtzia californica*, qui représente probablement la meilleure plante hypnotique d'usage courant et sans danger. En deuxième position, avec des effets plus doux mais non moins efficaces, son joli cousin des champs, le **coquelicot**, fera merveille pour contrer l'insomnie. Après avis médical, quelle que soit l'origine des troubles du sommeil, utilisez systématiquement un de ces deux pavots en *traitement de base* pour tout trouble du sommeil, associé ou non aux plantes qui suivent. Rassurez-vous, contrairement à son cousin le pavot à opium, il n'existe pas de risque d'addiction avec l'eschscholtzia et le coquelicot, dont les présentations usuelles sont licites et en vente libre.

◗ Fiche d'identité

PAVOT DE CALIFORNIE



Provenance :
Amérique, Chili, sud-ouest de la France

Botanique : genre, espèce, famille :
Eschscholtzia californica, Papavéracées

Partie utilisée : parties aériennes, racines

Principes actifs principaux : alcaloïdes divers

Utilisée à l'origine par les Amérindiens comme plante médicinale multifonction, elle devint rapidement un must chez les colons pour traiter les troubles du sommeil. De la même famille que le vrai pavot à opium, cette plante contient des substances alcaloïdes aux vertus inductrices du sommeil. Il convient de respecter toujours les contre-indications suivantes : la femme enceinte ou allaitante, le jeune enfant et les personnes souffrant de glaucome. Les effets de l'eschscholtzia peuvent être immédiats, mais aussi demander une à deux semaines avant d'être effectifs.

Mode d'emploi :

Soit en teinture-mère™ (extrait alcoolique de plantes fraîches) : 50 à 100 gouttes le soir, à renouveler en cas de réveil nocturne.

Soit en extrait fluide : 10 à 20 gouttes le soir dans un verre d'eau.

Soit en solution glycérinée sans sucre ni alcool de type EPS® d'eschscholtzia : 1 à 2 cuillères à café le soir.



◗ ATTENTION !

Les plantes suivantes sont potentiellement perturbatrices du sommeil et à éviter à tout prix en seconde partie de journée : **rhodiole, thé, café, maté, guarana et ginseng.**



CE QUI FAVORISE UN SOMMEIL RÉPARATEUR

- Ne dînez pas en trop grande quantité ni trop tardivement.
- Évitez les fromages forts, les plats gras, les champignons et les fritures, facteurs de lourdeur digestive.
- Attendez une heure à une heure et demie après le dîner avant de vous coucher.
- Arrêtez le soir les excitants et la prise d'alcool procurant un sommeil de mauvaise qualité.
- Pratiquez de l'exercice physique dans la première partie de la journée.
- Pratiquez une marche non rapide ou de la relaxation avant de vous coucher.
- Couchez-vous et levez-vous si possible à heures fixes.
- Aménagez agréablement la chambre à coucher.
- Faites le noir au moment du coucher et évitez tout écran rétro-éclairé le soir pour favoriser la sécrétion de mélatonine.
- Pratiquez des exercices de méditation augmentant la production interne de mélatonine.

Fiche d'identité

COQUELICOT

Provenance : Europe

Botanique : genre, espèce, famille : *Papaver rhoeas*, Papavéracées

Partie utilisée : fleurs

Principes actifs principaux : opiacé naturel : rhoédine

Au Ier siècle de notre ère, Dioscoride mentionnait déjà le coquelicot pour ses vertus sédatives et antitussives. Le coquelicot fait d'ailleurs partie de la célèbre « *tisane aux quatre fleurs* » pectorale utilisée depuis au moins 200 ans. Originaire du Bassin méditerranéen, cette plante appartient à la famille des pavots comme l'eschscholtzia. Les jolis pétales du coquelicot renferment des alcaloïdes aux propriétés sédatives et anxiolytiques modérées par leur action sur les récepteurs cérébraux GABA [1]. Son emploi reste contre-indiqué de principe chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 7 ans.

Mode d'emploi :

Soit en teinture-mère ™ (extrait alcoolique de plantes fraîches) : 50 à 100 gouttes le soir, à renouveler en cas de réveil nocturne.

Infusion de pétales : 5 g de fleurs séchées à infuser 10 minutes dans 250 millilitres d'eau.

Vous avez du mal à dormir… Prenez le T.G.V. !

T comme **tilleul**, G comme **griffonia** et V comme **valériane**. Voilà trois plantes que vous pouvez associer intelligemment à l'un des deux pavots précités : eschscholtzia ou coquelicot.

Les associations optimisées

- *En cas de troubles du sommeil légers ou débutants et pour les personnes sensibles :* coquelicot + tilleul (infusion mixte)
- *En cas de troubles du sommeil associés à l'anxiété :* Eschscholtzia ou coquelicot + valériane
- *En cas de troubles du sommeil associés à pulsion alimentaire ou déprime :* Eschscholtzia ou coquelicot + griffonia
- *En cas de troubles du sommeil récurrents ou liés au décalage horaire international :* Eschscholtzia + griffonia



1. Le GABA est un messager chimique très répandu dans le cerveau qui a pour fonction naturelle de diminuer l'activité nerveuse des récepteurs des neurones sur lesquels il se fixe pour contrôler par exemple la peur ou l'anxiété (se manifestant par une surexcitation neuronale).

Fiche d'identité

TILLEUL

Provenance : Europe et Asie Mineure

Botanique : genre, espèce, famille : *Tilia cordata* Mill., *T.platyphyllos* Scop, Tiliacées

Partie utilisée : fleurs et bractées (sorte de feuilles collées à la fleur)

Principes actifs principaux : flavonoïdes, principes aromatiques

Depuis le XVIe siècle, l'écorce et l'aubier de tilleul sont employés pour soulager la fièvre et les œdèmes d'origine cardiaque. La forme la plus usitée du tilleul reste cependant la tisane, élaborée à partir de ses fleurs et de ses feuilles séchées pour traiter l'anxiété et les troubles mineurs du sommeil. Le tilleul est un sédatif léger et anxiolytique par son action sur les récepteurs cérébraux GABA.

Mode d'emploi :

Infusion de fleurs ou bractées : 2 cuillères à café à infuser 10 minutes maximum dans 250 millilitres d'eau. Attention de ne pas prendre une dose trop élevée ou de laisser un temps d'infusion trop long, car, à l'inverse, un infusât trop concentré peut être responsable d'insomnie.

Fiche d'identité

GRIFFONIA



Provenance :
Afrique de l'Ouest et centrale

Botanique : genre, espèce, famille : *Griffonia simplicifolia*, Fabacées

Partie utilisée : graines

Principes actifs principaux : 5-hydroxytryptophane

La griffonia, surnommée le haricot noir, est une légumineuse grimpante provenant d'Afrique tropicale. Utilisées comme une panacée depuis des générations en Côte d'Ivoire et au Ghana, ses graines renferment une forte teneur en antioxydants, vitamines et sels minéraux. Elles contiennent surtout jusqu'à 20 % d'un mélange de substances appelées hydroxytryptophanes ou 5-HTP. Dans l'organisme, le 5-HTP se convertit en sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine, l'hormone qui intervient dans la synchronisation des rythmes « jour-nuit ». Ainsi, la prise de griffonia riche en 5-HTP, permet d'augmenter indirectement le taux de mélatonine favorisant un meilleur endormissement et un sommeil plus profond. La griffonia ne doit pas être consommée avec des antidépresseurs, ni chez les femmes enceintes et les personnes épileptiques.

Mode d'emploi :

Soit en extrait sec de graines : une à deux gélules de 50 à 100 milligrammes le soir.

Soit en solution glycérinée sans sucre ni alcool de type EPS® de griffonia : 1 à 2 cuillères à café le soir avec un verre d'eau.

Fiche d'identité

VALÉRIANE



Provenance :
Europe, Asie et Amérique du Nord

Botanique : genre, espèce, famille : *Valeriana officinalis*, Valérianacées

Partie utilisée : racine et rhizome

Principes actifs principaux :
valépotriates, flavonoïdes (méthylapigénine et hespéridine)

Hippocrate la préconisait déjà pour traiter l'insomnie dans la Grèce antique. La médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique la considéraient également comme un calmant et un inducteur de sommeil. Ses principes actifs comme l'acide valérianique agissent directement comme un sédatif nerveux léger ainsi que par une réduction du stress et de l'anxiété.

Mode d'emploi :

Tisane ou décoction à raison de 20 g par litre. Laisser infuser 15 minutes et boire après filtration.

En solution glycérinée sans sucre ni alcool de type EPS®, à raison de 1 à 2 cuillères à café le soir.

Les meilleures huiles essentielles pour assurer son sommeil

◗ Les huiles essentielles sélectionnées pour corriger les troubles du sommeil contiennent deux classes biochimiques particulières, celle des **esters aromatiques**, avec l'acétate de linalyle en chef de file, et celle des **alcools monoterpéniques** avec le linalol. Ces molécules biochimiques freinent notre système nerveux dit « sympathique », responsable de la mise en éveil du corps. On sait maintenant que l'acétate de linalyle et le linalol sont des régulateurs puissants du système nerveux autonome, facilitant toujours l'apaisement et l'endormissement. On utilise volontiers les voies respiratoires et la peau pour profiter au maximum de leurs fragrances aromatiques, car leur pénétration dans l'organisme par ces voies est plus rapide que par voie orale.

Aucune contre-indication à ce jour pour ces deux huiles essentielles qui peuvent même être employées pendant la grossesse et chez les jeunes enfants.



◗ **Fiche d'identité**

PETIT GRAIN BIGARADE (ORANGE AMÈRE)

Provenance : Tunisie, Italie, Égypte, Amérique

Botanique : genre, espèce, famille :
Citrus aurantium ssp aurantium, Rutacées

Partie utilisée : feuille

Principes actifs principaux : acétate de linalyle, linalol

Le petit grain bigarade désigne l'huile essentielle produite à partir des *feuilles* d'orange amère. C'est une grande régulatrice du système nerveux particulièrement active sur les troubles de l'endormissement liés au stress et à la nervosité. Tout comme la lavande vraie, on peut la respirer directement depuis un tissu imprégné ou via un aérosol diffuseur.

◗ **Fiche d'identité**

LAVANDE VRAIE

Provenance :
France, Bassin méditerranéen

Botanique : genre, espèce, famille :
Lavandula angustifolia, Lamiacées

Partie utilisée : sommités fleuries

Principes actifs principaux :
acétate de linalyle, linalol

La France reste le premier producteur mondial de lavande vraie en matière de cosmétologie et d'hygiène corporelle industrielle. Les fleurs recueillies en juillet et en août produisent une huile essentielle de premier choix sur les terres provençales. La simple olfaction de ses principes aromatiques régule et apaise notre système nerveux jusqu'à induire et favoriser un sommeil de qualité. Il sera toujours judicieux de choisir une huile essentielle de lavande de qualité bio, et pour les puristes la lavande fine d'appellation contrôlée « *huile essentielle de lavande de Haute-Provence* ». En cas de troubles du sommeil, on peut donc respirer directement l'huile essentielle de lavande au flacon ou sur un mouchoir imprégné de deux gouttes. Un diffuseur non chauffant permet également de préparer la chambre à coucher pour passer une bonne nuit.

La puissance aromatique au pied du lit !

En diffuseur d'huiles essentielles :

Préparez ½ heure à 1 heure avant le coucher, dans la chambre, le mélange suivant :

- HE lavande vraie *Lavandula angustifolia* 5 gouttes
- HE feuille d'orange amère *Citrus aurantium* 5 gouttes

En application locale :

- HE lavande vraie *Lavandula angustifolia* 2 gouttes
- HE feuille d'orange amère *Citrus aurantium* 2 gouttes.
  Mélangez les huiles dans une cuillère à café d'huile végétale et appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire avant le coucher.

GEMMOTHÉRAPIE OU LES BOURGEONS DU BON SOMMEIL

- Figuier *Ficus carica* bourgeons frais en macérât glycériné 1D : 50 gouttes par jour le soir (ou macérât-mère 5 gouttes par jour).

Et

- Tilleul *Tilia tomentosa* bourgeons frais en macérât glycériné 1D : 50 gouttes par jour le soir (ou macérateur 5 gouttes par jour).

Top 7 Sommeil	Nom botanique	Partie	Indication	Forme	Posologie	Remarques
Pavot de Californie	*Eschscholtzia californica*	Sommités aériennes	sommeil	EPS	1 à 2 cuillères à café le soir	Éviter en cas de grossesse, d'allaitement et de glaucome
Coquelicot	*Papaver rhoeas*	Pétales	sommeil	Infusion	5 g pour 250 ml d'eau le soir	Éviter en cas de grossesse et d'allaitement
Tilleul	*Tilia cordata*	Fleurs Bractées	sommeil	Extrait sec	2 c. à café pour 250 ml d'eau le soir	Éviter infusion prolongée
Valériane	*Valeriana officinalis*	Racine, rhizome	sommeil	EPS	1 à 2 c. à café le soir	Prudence en cas de conduite
Griffonia	*Griffonia simplicifolia*	Graines	sommeil	Extrait sec	50-100 mg le soir	Éviter avec antidépresseurs, chez les femmes enceintes et personnes épileptiques
Orange amère	*Citrus aurantium ssp aurantium*	Feuilles	sommeil	HE	5-10 gouttes dans un diffuseur	
Lavande vraie	*Lavandula angustifolia ssp angustifolia*	Sommités fleuries	sommeil	HE	5-10 gouttes dans un diffuseur	



Docteur Franck Gigon

Lavande : si on la cuisinait ?

Poulet à la lavande

Ingrédients

- 1 poulet
- 1 cuillère à soupe de lavande séchée,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 2 cuillères à soupe de miel,
- le zeste et le jus d'un citron non traité,
- 1 cuillère à café pointue de thym,
- sel.

Préparation

Pilez la lavande séchée dans un mortier. Mélangez-la dans un bol avec l'huile d'olive, le miel, le zeste et le jus de citron et le thym. Faites mariner le poulet dans ce mélange, dans un plat à four, pendant 1 heure en arrosant de temps en temps. Salez. Faites cuire au four à 160° (th 5-6) pendant 45 minutes à 1 heure selon la taille du poulet en le retournant à mi-cuisson. Ne laissez pas le miel noircir. Au besoin, ajoutez de l'eau.

Cheveux fragiles, cassants : **faire pousser un « casque d'or » sur son crâne**

Les cheveux sont notre plus belle parure. À condition qu'ils soient sains, brillants et souples. Leur vigueur repose grandement sur la qualité des soins qu'on leur prodigue. La nature recèle de multiples pépites pour les embellir.

L'art de se laver les cheveux

Colorations, démêlage, brushing, élastiques trop serrés… À cause de ces mauvais traitements, les cheveux se fragilisent. Ils se fragilisent et les pointes s'affinent, deviennent rêches et finissent par casser ou fourcher. C'est le signe que les écailles de la cuticule sont soulevées et que la kératine qui cimente la protection du cheveu est profondément altérée.

Si la situation est vraiment critique, il n'existe guère de solution, le cheveu n'est pas une matière vivante et par définition, il ne peut pas se régénérer. Rien ne vaut alors une coupe franche pour repartir sur une bonne base. Mais pour éviter d'en arriver là, plein de solutions s'offrent à vous.

D'abord, rappelez vous de manipuler vos cheveux avec beaucoup de délicatesse, surtout quand ils sont mouillés, ils sont alors tout particulièrement fragiles.

Avant de vous les laver, pensez à les brosser délicatement, commencez par les pointes et remontez progressivement. S'il y a des nœuds, ne tirez pas, sinon c'est la fourche assurée. Procédez avec douceur et patience.

Au cours du lavage, ne frottez surtout pas les longueurs, mais massez le cuir chevelu et ne touchez pas aux pointes. En rinçant, l'eau qui s'écoule suffit à laver parfaitement le reste de la chevelure. Après le shampoing, essorez les cheveux dans une serviette éponge sans les frictionner.

Mettez la pédale douce sur le sèche-cheveux et le lisseur, leur chaleur excessive fragilise la fibre capillaire.

En prévention, vous pourrez hydrater et nourrir spécifiquement les longueurs et les pointes. Les huiles végétales sont les meilleures amies des cheveux abîmés, en particulier l'**huile de noix de coco** qui est la seule à pouvoir pénétrer le cœur de la fibre capillaire et la restructurer en profondeur. Certains soirs, avant de vous coucher, imprégnez les pointes avec une noisette d'huile préalablement chauffée entre les mains. Au cours de la nuit, l'huile sera absorbée et les cheveux tout doux au réveil.

Le **henné** constitue également un excellent soin qui gaine le cheveu. Le cheveu enrobé devient plus fort et plus épais. Si vous n'avez pas envie de colorer vos cheveux, essayez le henné neutre. Faites votre préparation avec de l'eau tiède et laissez la poser sur les cheveux 30 minutes.



à vos flacons !

Bain intense nutritif

Deux à quatre fois par mois, le bain d'huile est un soin miraculeux pour nourrir, rendre les cheveux soyeux et prévenir les fourches. Dans un bol, préparez votre mélange :

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco*
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à soupe d'huile d'argan
- 2 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée
- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose

Le soin s'applique sur cheveux humides : utilisez un spray pour les humidifier ou mouillez-les sous la douche, mais n'oubliez pas de bien les essorer avant d'appliquer le soin.

Avec les doigts, prélevez une petite quantité de produit et appliquez mèche par mèche sur toute la longueur, répartissez soigneusement et massez doucement les pointes. Enroulez vos cheveux dans une serviette et passez le sèche-cheveux, la chaleur favorise la pénétration des actifs.

Le temps de pose doit être au minimum de 30 minutes, et si possible toute la nuit.

Faites ensuite deux shampoings doux pour éliminer tous les résidus huileux.

* L'huile de noix de coco se solidifie en dessous de 25°. Elle peut être chauffée au bain-marie pour retrouver sa fluidité.

Les soins qui leur font du mal !

À vouloir trop en faire, il arrive que les cheveux se trouvent fragilisés par les soins sensés les discipliner. Des lavages trop fréquents, avec de l'eau trop chaude ou avec des produits trop détergents détériorent progressivement la fibre capillaire et assèchent les cheveux.

Certains ingrédients chimiques douteux se trouvent dans nombre de produits capillaires et ils pourraient être à l'origine des problèmes que vous souhaitez éviter. Regardez la liste des ingrédients et **fuyez les sulfates** particulièrement irritants et décapants : sodium lauryl sulfate, ammonium lauryl sulfate… Oubliez également les silicones qui font office de cache-misère, mais finissent par étouffer et ternir les cheveux. D'autant qu'ils sont particulièrement tenaces et qu'il faut compter un bon mois pour les éliminer. Dans les ingrédients, les silicones se repèrent avec des noms se terminant par icone, iconol, siloxane ou silane.

Quand vous abandonnez les shampoings classiques pour passer au tout naturel, vos cheveux entrent dans une phase de transition avant de révéler leur vraie nature. Les résidus des produits chimiques doivent dégorger, ce qui a pour résultat de rendre dans un premier temps les cheveux indisciplinés et rêches. C'est frustrant, certes, mais ne vous découragez pas, le jeu en vaut la chandelle. Les bienfaits, déjà bien réels dès la première application, seront visibles au bout de quelque temps.



La poudre de shikakai constitue une excellente alternative végétale au shampoing. Issue des fruits d'un arbuste qui pousse en Inde, c'est un des secrets de la longue chevelure luxuriante des indiennes. Elle se trouve facilement sur des boutiques en ligne ou dans les magasins exotiques. Véritable bijou de la nature, ses propriétés pour les cheveux sont exceptionnelles : elle donne du volume, assainit le cuir chevelu, élimine les pellicules, accélère la pousse et fortifie les cheveux.

Une belle parade antichute

Le printemps peut être synonyme de chute de cheveux, mais ce phénomène doit rester transitoire. S'il dure, si la chute est fréquente et massive, il faut agir. Et d'abord identifier le facteur à son origine pour y remédier : régime alimentaire, stress, dérèglement hormonal, fatigue, etc.

Une alimentation saine est indispensable pour nourrir les cheveux et doper leur croissance, car ils se constituent à partir des apports nutritionnels. La formule magique se cache dans une alimentation équilibrée, riche en nutriments variés comprenant les cinq bases indispensables à la santé des cheveux : protéines, vitamines B, soufre, zinc et fer.

En parade antichute, tous les matins, vaporisez de l'**hydrolat de cèdre** sur le crâne et, avec la pulpe



à vos flacons !

Shampoing au shikakai

- 2 cuillères à soupe de poudre de shikakai
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1/2 cuillère à café de phytokératine (facultatif)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang

Dans un flacon vide de 500 ml, à l'aide d'un entonnoir, versez la poudre de shikakai. Manipulez-la avec précaution, elle est très volatile et peut être irritante. Ajoutez les huiles essentielles au miel et versez dans le flacon, versez enfin la phytokératine. Finissez de remplir le flacon avec de l'eau chaude. Secouez pour que le mélange soit homogène.

Mouillez abondamment les cheveux. Répartissez progressivement le contenu du flacon sur la tête en massant au fur et à mesure l'ensemble du cuir chevelu. Comme il ne mousse pas, il est un peu délicat à répartir, mais en procédant méthodiquement, vous n'oublierez aucune zone du crâne. Laissez poser 3 à 5 minutes avant de rincer soigneusement à l'eau tiède. Vous serez étonné de voir comment vos cheveux sont bien lavés et faciles à démêler.

Le shampoing se prépare pour une application immédiate, il ne se conserve pas.



Lotion de rinçage

- 1 poignée de feuilles de romarin
- ½ litre de vinaigre de cidre

Faites chauffer le vinaigre et ajoutez les feuilles de romarin. Amenez à ébullition et maintenez 10 minutes à tout petits bouillons. Laissez refroidir, filtrez et mettez en bouteille.

À utiliser en spray sur les cheveux bien essorés après le shampoing. Ou encore en dernière eau de rinçage : ajoutez 2 cuillères à soupe du vinaigre de romarin dans une petite bouteille d'eau fraîche et versez sur les cheveux. Pas d'inquiétude, l'odeur disparaît en séchant.

Cette lotion neutralise le calcaire de l'eau, débarrasse les cheveux des dernières impuretés, contribue à éliminer pellicules et démangeaisons et restaure le pH des cheveux. Elle se conserve 2 mois.

Brillance garantie !

des doigts, massez doucement et longuement le cuir chevelu en mouvements circulaires pour stimuler la microcirculation.

À votre dose de shampoing neutre, ajoutez 2 à 3 gouttes d'huiles essentielles tonifiantes : **romarin à cinéole** ou **bay St Thomas** (*Pimenta racemosa*).

Mention spéciale à l'ortie piquante réputée être un tonique du cuir chevelu. Elle est excellente car elle contient les vitamines et les minéraux qui renforcent les cheveux. Faites une cure de gélules d'ortie pendant 2 mois.



Annie Casamayou
Naturopathe
www.mon-naturopathe.com





à vos flacons !

Lotion fortifiante à l'ortie

- 150 g de feuilles d'ortie
- 1 l d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 1 verre de vinaigre de cidre

Dans une casserole, amenez l'eau à ébullition, jetez les feuilles d'ortie, coupez le feu et laissez infuser à couvert pendant une nuit. Au matin, filtrez le mélange en pressant bien les feuilles.

Versez dans un flacon avec spray, ajoutez l'huile essentielle et le vinaigre. Secouez bien avant utilisation.

Matin et soir, vaporisez sur le crâne raie par raie et frictionnez doucement le cuir chevelu pendant au moins 2 mn en faisant rouler la peau sous la pulpe des doigts.

La lotion se conserve 2 mois.





La lavande, plus efficace qu'un antidépresseur !

News

Une étude randomisée en double-aveugle* a comparé l'action de l'huile essentielle de lavande avec un médicament antidépresseur sur les troubles d'anxiété généralisée ou GAD (generalized anxiety disorder). Ces troubles sont décrits dans le DSM IV, un ouvrage de référence américain qui classifie les troubles mentaux, par des manifestations diverses : agitation, fatigue, problèmes de concentration, tension nerveuse, irritabilité ou problèmes de sommeil.

Les résultats de cette étude montrent que les deux dosages testés, 160 mg et 80 mg d'HE de lavande (sous forme de capsules du laboratoire Silexan), ont été plus efficaces que 20 mg de paroxétine. Cet antidépresseur de la famille des ISRS (Inhibiteur Sélectif de Recapture de la Sérotonine) est commercialisé sous différents noms, notamment celui de Deroxat®. Comme on pouvait s'y attendre, les effets secondaires qu'ont ressentis les personnes testées sont beaucoup moins présents, dans une proportion équivalente à ceux qui avaient pris un placebo.

* Kasper S, Gastpar M, Müller WE, et al. Silexan is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int J Neuropsychopharmacol. January 23, 2014:1-11. [epub ahead of print]. doi: 10.1017/S1461145714000017.

La glorieuse saga des **plantes magiques**

Magiques ou non, les plantes ? À chacun d'en juger. Mais leur pouvoir, en tout cas, influence le monde depuis toujours. Et pour longtemps sans doute.

Les pouvoirs attribués aux plantes ont souvent changé le cours de l'histoire. D'Ulysse à Harry Potter, les fleurs, tantôt guérisseuses, parfois diaboliques, ont été honorées pour aimer et haïr, sauver ou empoisonner. Ces messagères porteuses d'informations énergétiques et spirituelles ont traversé les ères jusqu'à livrer à la science d'aujourd'hui de nouveaux secrets… plus chimiques que magiques.

Les premiers à avoir sollicité leurs vertus furent les **peuples préhistoriques du Paléolithique**, qui choisissaient les plantes à poison pour foudroyer proies et ennemis, ou celles à mâcher aux effets hallucinatoires pour retrouver vigueur ou apaisement… L'homme ancien reconnut d'abord les bonnes plantes à manger, puis les toxiques pour tuer ; il les relia à des phénomènes surnaturels et les intégra aux rituels chamaniques puis de sorcellerie. Dans les tribus primitives du monde entier, grand nombre de cérémonies d'initiation utilisent les plantes pour rendre les cultures plus abondantes, les pêches plus fructueuses, favoriser la météo, favoriser la fécondité ou éloigner le mauvais sort.

Ce que savaient déjà les Grecs

Les poètes grecs ne sont pas avares de descriptions quant aux effets des liqueurs à base de plantes magiques sur les amoureux, les traitres et les rivaux. **Homère, dans son *Odyssée***, évoque le népenthes (littéralement « ce qui dissipe le chagrin »), vraisemblable mélange d'hellébore, de chanvre, de pavot et d'opium, considérés à l'époque comme des plantes aux pouvoirs magiques pour leurs effets calmants, voire anesthésiants. Tout droit venus d'Égypte, les secrets de ces compositions merveilleuses traversèrent les époques jusqu'aux laboratoires pharmaceutiques du XXe siècle qui s'accordent à identifier ces plantes de la famille des opiacées, bien connues pour leurs pouvoirs analgésiques, voire hallucinogènes.

Le Moyen Âge reste la période la plus généreuse en légendes et recettes par lesquelles les plantes magiques on gagné leurs lettres de noblesse, laissant dans l'inconscient collectif la trace des recettes extraordinaires compilées dans les grimoires. La méconnaissance de la chimie moléculaire des plantes a souvent été à l'origine de spéculations autour des pouvoirs surnaturels de ces végétaux. Ainsi, au XVIe siècle, le tabac (grande herbe rapportée d'Amérique du Sud) suscitait déjà un intérêt pour ses vertus incomprises dans la neutralisation des crises de migraine. Il faudra attendre 1809 pour que l'alcaloïde actif du tabac, la nicotine, soit isolé et révélé comme composant nocif. La *Nicotiana tabacum* rejoint directement la catégorie des poisons, perdant au passage son mystère.

La grande nuit des plantes magiques

À l'origine païenne, célébrée par les premiers peuples slaves à la gloire d'Ivan Kupalo, dieu du soleil, de la réincarnation et de la fertilité, **la fête de la Saint-Jean** honore la terre féconde. La date du 24 juin, jour de naissance de saint Jean-Baptiste, est retenue pour la grande fête de la nuit de la Saint-Jean, associée à « la fête de l'herbe », à la bénédiction des moissons et à l'arrivée de l'été. Dans le monde entier, la fête s'accompagne de rituels de feu et d'eau enrichis d'herbes bienfaisantes aux pouvoirs magiques. Ces plantes « chasse-démons » qui protègent des mauvais sorts, composent, avec le bois spécialement préparé, le bûcher originel des feux de joie autour desquels on danse. Les cendres répandues dans les champs alentour les rendront fertiles et éloigneront les rongeurs grignoteurs de graines…

C'est pendant cette fameuse nuit que la fleur merveilleuse de la fougère, dit-on, s'épanouissait et brillait d'un éclat sans pareil. En Russie, celui qui la cueillait à minuit pile la voyait retomber immédiatement en étoile à l'endroit où un trésor était caché. Tandis qu'en Bretagne, la même nuit, les chercheurs d'or allaient ramasser la graine de cette plante pour découvrir les chemins des bons filons.

Dans le Nordland, comté norvégien, les feux sont faits avec neuf essences de bois ; on y jette des champignons vénéneux pour combattre le pouvoir des trolls et autres esprits malfaisants qui, ce soir là, sortent de leurs cavernes pour voler les récoltes.

Les Berbères allument aussi des feux et font brûler des plantes aromatiques magiques qui produisent beaucoup de fumée que l'on chasse vers les vergers pour éloigner le mal.

La Chine, la Turquie, l'Espagne, le Canada (où la Saint-Jean est devenue fête nationale au Québec en 1977) ont eux aussi des rituels spécifiques pour chasser le mal grâce aux plantes magiques jetées au feu.

Quand Harry rencontre sa Lys !

Les traditions populaires attribuent des propriétés surnaturelles aux plantes et bourgeons utilisés en magie ou en sorcellerie. Certaines sont dédiées à la santé, la divination, la richesse, la protection, la fécondité et d'autres aux maléfices. Ces codifications empiriques sont basées sur deux théories principales : la théorie des humeurs (Hippocrate en 460 av J.-C.) retenue par les Encyclopédistes du XIII[e] siècle et par Hildegarde de Bingen et la théorie de la signature (XVI[e] siècle). La première fait un parallèle entre les humeurs des plantes (piquante, amère, acide, douce, humide, froide ou tonique) et les humeurs des hommes (colérique, joyeux, fiévreux, lymphatique, sec). L'autre établit des correspondances entre la fleur, la feuille, le fruit et les organes humains (forme, couleur, volume, ressemblance). Par exemple les cerneaux de noix sont apparentés aux hémisphères cérébraux et les composants du noyer deviennent les ingrédients pour soigner ou endommager le cerveau !

La liste des herbes de vie et de mort est très longue, et dans les ouvrages spécialisés des plus anciens aux plus récents fleurissent des noms de plantes associés à des recettes impossibles à valider. Dans cet univers particulier, seuls les spécialistes s'y retrouvent, mais une plante est à présent universellement connue grâce aux aventures extraordinaires d'Harry Potter : la **mandragore**, appelée aussi « la main de gloire ». Elle est associée à une légende qui atteste que sa racine (qui ressemble à un corps humain) fut la première ébauche de l'homme sorti du limon. On lui prête le pouvoir de rendre son propriétaire invisible, de découvrir des trésors, en un mot de connaître les secrets des dieux et des démons. Il est si difficile de l'extraire du sol qu'elle pousse de puissants cris insupportables au point de faire renoncer à la cueillette ! La nuit, la mandragore luit d'un éclat phosphorescent… mais c'est juste qu'elle plait beaucoup aux vers luisants ! Les Bohémiens lui substituaient une autre plante magique commune : la bryone ou navet du Diable.

La **fleur de lys** n'est pas en reste : elle brise les charmes amoureux et rompt les envoûtements si elle est portée autour du cou. Utilisée également pour chasser les fantômes et les mauvais esprits, la fleur protège du mauvais œil. C'est également cette dernière que l'on utilise pour favoriser les naissances car elle est prétendue représenter l'âme des enfants à naître.

Parmi les plantes les plus puissantes en bonté, il faut citer les **petites joubarbes** qui protègent de la foudre, le **fenouil** qui, placé dans le trou de la serrure, empêche les démons d'entrer ; le **millepertuis**, ou « sang des fées », qui préserve des sortilèges.

Le pouvoir des fleurs influence le monde

D'autres fleurs, feuilles et plantes magiques sont solidement installées dans les légendes et traditions de différents pays. En Suède, pour empêcher les intrusions dans la maison, on coupe un branche de **sorbier volant** qui a poussé entre ciel et terre sur un autre arbre, un toit ou la fente d'un rocher, et on la place au-dessus de la porte d'entrée. En Flandre, on se rend de bon matin auprès d'un **saule**, on fait trois nœuds à une branche en disant : « *Bonjour mon vieux, je te donne mon rhume.* » Et l'on s'enfuit sans regarder derrière soi. En Allemagne, même procédé, mais avec un seul nœud à la branche d'un **jeune sapin** auquel on s'adresse en ces termes : « *Dieu te salue, noble sapin, je te donne*

ma goutte. » En Italie, pour guérir la fièvre on attache un fil autour du poignet gauche du malade, le soir. Le lendemain matin, le fil est suspendu à un arbre qui attrape la fièvre, tandis que le patient en est délivré. Cette Italie qui vit aussi fleurir des pratiques autour de la **belladone** (fleur toxique) chez les coquettes (*Bella Donna*) du Moyen Âge pour se rendre plus désirables. Et utilisée pour les « onguents de vol » des sorcières qui se frottaient le corps avec cette pommade mystérieuse à base de belladone et provoquait des transes hallucinatoires qui leur donnaient ces sensations, très réelles, de voler très vite et très haut… La **camomille** les aurait calmées puisqu'elle condense les énergies solaires et favorise la guérison. Le **géranium** protège des passions excessives et favorise les pensées sincères. Le **laurier** aide à la chance et à la voyance. La **lavande** protège le psychisme et aide à la bonne santé des enfants et du foyer. L'**ortie** éloigne les influences négatives et aide à supporter les épreuves. Le **pissenlit** attire l'argent et la chance matérielle. Le **souci** canalise les énergies de gloire et de spiritualité. La **verveine** purifie les émotions et déclenche la créativité artistique. À la liste de ces plantes et fleurs magiques peuvent encore s'ajouter l'hépatique, la mercuriale, la buglosse, le genévrier ou l'anémone pulsatile. À noter que certaines plantes peuvent être bénéfiques ou maléfiques selon le moment de leur cueillette.

Le Georges Vert

Ne vous y trompez pas, le « Georges Vert » n'est pas un arbuste ou une plante mais une tradition légendaire et magique pour contenter les esprits de la Terre et de l'Eau afin que l'abondance se manifeste. Chez les Bohémiens, le **jour de la Saint-Georges**, un garçon habillé de feuillage et de fleurs distribue des poignées d'herbe aux bêtes pour qu'elles ne manquent pas de fourrage pendant l'année. Puis il enfonce dans un saule trois clous ayant macéré trois jours et trois nuits dans l'eau ; il les retire et les lance dans la rivière, invoquant les esprits aquatiques pour qu'ils soient favorables à l'abondance. Enfin, on fait mine de jeter à l'eau ce « Georges Vert » en plongeant dans l'eau, à sa place, une poupée faite de branches et de feuilles magiques restées secrètes… En diverses contrées, des personnages vêtus de feuilles ont incarné l'esprit magique de la végétation : Reine de mai – Roi de la Pentecôte – Petit homme de la feuille – Jean dans le vert. Alors, magiques ou non, les plantes ? À chacun d'en juger. Mais leur pouvoir, en tout cas, influence le monde depuis toujours. Et pour longtemps sans doute.

Olivier Hildevert

La feuille du cassissier… la nouvelle arme anti grippe ? News

La grippe, maladie respiratoire causée par différents virus, représente encore une grave menace pour les humains. Un extrait de feuilles de cassis (*Ribes nigrum folium*) a été testé pour son activité antivirale potentielle, sur le virus de la grippe A, *in vitro* et *in vivo*. L'extrait s'est révélé très efficace contre le fameux virus humain souche H1N1 (A Regensburg/D6/09) responsable de la grippe pandémique. Dans une expérience où l'on a infecté volontairement des souris, l'application intranasale de 500 microgrammes d'extrait de feuille de cassis a inhibé le virus dans les poumons jusqu'à 85 % après 24 heures d'inoculation. Les auteurs concluent que l'extrait de feuilles de cassis sauvage peut être une source prometteuse contre le virus de la grippe.

Haasbach E, Hartmayer C, Hettler A, et al. Antiviral activity of Ladania067, an extract from wild black currant leaves against influenza A virus in vitro and in vivo. Front Microbiol. 2014 Apr 22;5:171.

Six plantes pour une **prostate assagie** (et d'autres remèdes méconnus…)

Messieurs, vous êtes plus de 6 millions en France à subir des troubles urinaires à cause de votre prostate. Ce que vous allez lire va certainement vous intéresser… L'adénome prostatique touche 50 à 75 % des hommes de plus de 50 ans. Sans gravité particulière la plupart du temps, cette affection peut provoquer un inconfort majeur, heureusement bien amélioré par la prise d'extraits de plantes.

Bien connaître sa prostate

La prostate est une glande de la taille d'une prune qui fait partie de l'appareil reproducteur masculin. Située sous la vessie et en avant du rectum, elle entoure le canal de l'urètre qui conduit l'urine de la vessie vers l'extérieur. Son rôle est de produire du liquide prostatique, lequel entre dans la composition du sperme en s'alliant aux spermatozoïdes qui proviennent des testicules. Ce liquide n'est pas indispensable à la fécondité même s'il la favorise.

LES TROUBLES AFFECTANT LA PROSTATE

La prostate peut être le siège de trois affections principales :

- le cancer de la prostate,
- la prostatite : infection aigüe ou chronique de la prostate,
- l'adénome ou hypertrophie bénigne de la prostate (HPB), encore nommé adénomyofibrome prostatique.

Hypertrophie bénigne de la prostate : l'identifier c'est l'éviter

Avec l'âge, et précisément à partir de la quarantaine, la prostate se met à grossir de façon insidieuse et lente, pouvant atteindre 5 à 6 fois son poids normal. On appelle hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) l'augmentation du volume de la glande prostatique liée à un développement de la masse glandulaire, musculaire et fibreuse dont elle est composée, qui n'est jamais cancéreuse.

Comment savoir si vous en souffrez ? Il faut identifier les signes :

- Des mictions (l'action d'uriner) beaucoup plus fréquentes dans la journée (plus de 7 par jour) et apparaissant ou s'exagérant la nuit (plus de 2). Il existe dans la journée des envies soudaines et fréquentes d'uriner par une sensation d'absence de vidange de la vessie.
- Une difficulté à uriner (du fait de l'obstacle produit par l'adénome), accompagnée d'un allongement du temps de la miction, une diminution de la force du jet et de l'existence de « gouttes retardataires ».
- D'autres signes possibles comme du sang dans les urines, une prostatite (infection urinaire), voire une incontinence (par regorgement quand la vessie est trop pleine).

Néanmoins, il n'existe pas de relation directe entre le volume de la prostate et l'intensité des troubles ressentis par le patient. Autrement dit, une prostate très volumineuse, si elle reste souple, n'entraînera pas systématiquement de troubles urinaires majeurs.

Pour compléter le tableau, sachez que la stagnation d'urine dans la vessie peut entraîner des complications, comme :

- une rétention urinaire aigüe, très douloureuse ; il s'agit d'un cas d'urgence nécessitant un sondage vésical,
- des calculs urinaires,
- ou même une insuffisance rénale en cas d'évolution avancée de l'affection.

Mais rassurez-vous car le plus souvent cette affection est sans conséquences.

Des plantes au secours de la prostate

La phytothérapie est très utilisée dans les troubles mineurs afin d'améliorer le débit urinaire et la vidange de la vessie.

Le **palmier nain de Floride** (*Serenoa repens*), la **racine d'ortie** (*Urtica dioica*), l'**épilobe à petites fleurs** (*Epilobium parviflorum*) et le **prunier d'Afrique** (*Pygeum africanum*) sont les végétaux les plus utilisés. Par ailleurs, les **graines de courge** (*Curcubita pepo*) ou les **extraits d'oignon** (*Allium cepa*) semblent avoir une très bonne efficacité, toujours sans aucun effet secondaire ou dysfonctionnement sexuel.

Les scientifiques pensent qu'une accumulation excessive de dihydrotestostérone, une substance issue de la transformation métabolique de testostérone, pourrait être une des causes du grossissement de la glande. Par une action inhibitrice de la conversion de testostérone ou de la fixation de dihydrotestostérone sur les cellules prostatiques, ces plantes contenant certains phytostérols inhibent la croissance du tissu prostatique.

Ces plantes possèdent également des molécules agissant sur la composante inflammatoire, comme des acides gras oméga-3, des oligoéléments comme le zinc ou encore des polyphénols.

Toutes ces plantes se trouvent facilement dans le commerce, combinées sous forme de médicaments ou de compléments alimentaires, permettant ainsi une action synergique de leurs substances actives (complexes d'extraits hydroalcooliques, tisanes ou gélules de plantes).

L'aromathérapie

Comme en phytothérapie, les huiles essentielles sont efficaces pour leur action décongestionnante et anti-inflammatoire :

- Le **cyprès vert**, rameaux (*Cupressus sempervirens*)
- Le **lentisque pistachier**, rameaux (*Pistacia lentiscus*)
- L'**hélichryse**, plante (*Helichrysum italicum*)
- Le **niaouli**, feuilles (*Melaleuca quinquenervia*)
- L'**eucalyptus à cryptone**, feuilles (*Eucalyptus polybractea cryptonifera*)
- Le **santal jaune**, bois (*Santalum austrocaledonicum var. austrocaledonicum*)

En petite quantité, il sera possible d'ajouter des huiles plus particulièrement anti-inflammatoires ou agissant sur la douleur comme la **menthe poivrée** (*Mentha piperita*), le **clou de girofle** (*Syzygium aromaticum*) ou la **sarriette** (*Satureja montana*).

Quelques formules aromatiques pour la prostate

PAR VOIE LOCALE

En application cutanée, par massage

2 gouttes de chacune des 5 huiles essentielles suivantes, et 10 gouttes d'huile végétale : **niaouli, eucalyptus à cryptone, cyprès vert, lentisque pistachier, santal jaune** diluées dans 10 gouttes d'huile végétale.

Ou bien

2 gouttes d'huile essentielle de **cyprès**, 2 gouttes de **clou de girofle**, 1 goutte de **menthe poivrée**, à diluer dans un peu d'huile végétale.

Particulièrement adaptée, l'huile végétale de calophylle inophyle (encore appelée huile de tamanu en Polynésie) est reconnue pour faciliter la circulation sanguine et diminuer l'inflammation. Sinon, opter pour une huile de macadamia ou une huile de noisette, deux huiles pénétrantes qui permettront un passage optimal des molécules aromatiques.

Masser le bas du ventre et le bas du dos matin et soir.

PAR VOIE ORALE

2 gouttes d'huile essentielle de **cyprès vert** ou de **niaouli** sur un support (miel, morceau de pain, ou sur un sucre), 3 fois par jour avant les repas.

Les formules mentionnées ici présentant une très bonne tolérance, il sera possible de les utiliser sur des périodes de plusieurs mois, en ayant soin de faire des pauses entre les cures : 3 semaines avec arrêt de 10 jours entre chaque cure.

Dans le cas de l'adénome prostatique, l'aromathérapie constitue une aide précieuse, en compléments des plantes de fond citées ici. Il est par ailleurs essentiel d'adopter une bonne hygiène de vie qui, précisons-le, dispense parfois de tout traitement. Celle-ci consiste à éviter tout ce qui congestionne le petit bassin : alcool, épices, vins blancs, boissons gazeuses, longs voyages en voiture… Une alimentation fraîche, riche en substances antioxydantes, en acides gras insaturés, ainsi qu'une activité physique adaptée favoriseront le confort urinaire et prostatique.

Claudine Luu
Docteur en pharmacie

Le **secret chinois** de François Ier

François Ier était un grand conquérant. Pour ses affaires d'État et de cœur il utilisait plusieurs armes, mais vous ne les connaissez sûrement pas toutes…

À 52 ans, si le corps du roi François Ier était usé par les batailles, son besoin de profiter de la vie et de séduire les femmes demeurait, lui, parfaitement intact. Dans son château de Fontainebleau résonnaient gaiement les chansons paillardes, dont la dernière en vogue à l'époque faisait répéter à l'envi aux braillards : «*J'ai un citron sur la motte*[1]». Nous ignorons aujourd'hui ce que cela peut bien vouloir dire, mais parions que ça n'a rien à voir avec une recette de cuisine…

Dans cette ambiance joyeuse, une femme un peu sourcilleuse détonnait nettement : Madame d'Etampes, maîtresse officielle de François Ier, qui tâchait de veiller sur «son» roi, histoire qu'il ne lui échappe pas tout à fait. Et avec lui rentes et privilèges. Mais pouvait-elle tout contrôler ?

Elle fut comblée !

Nul ne sait où François croisa un jour la femme de Jean Le Féron, avocat au barreau de Paris. En tout cas, celle qui allait devenir la «belle ferronnière», après avoir longtemps résisté aux assauts royaux, finit un jour par céder. Mais voilà que juste à l'instant de passer à l'acte, le roi se mit brusquement à douter de lui-même et de sa vigueur… Impossible ! Il eut alors l'idée d'essayer une plante réputée donner du tonus, récemment rapportée de Chine par l'ambassadeur de Siam. La décoction de racine de ginseng s'avéra si efficace que la «belle Ferronnière» fut comblée comme rarement…

Si comblée d'ailleurs qu'elle propagea le souvenir des étreintes jusqu'à les faire parvenir aux oreilles de son mari, Maître Féron. La légende dit que celui-ci, furieux, aurait alors contracté volontairement chez des prostituées une maladie sexuelle incurable pour la transmettre ensuite à sa femme. En toute ignorance, la «belle Ferronnière» aurait ainsi contaminé François Ier.

Vrai, faux ? Quoi qu'il en soit, le 31 mai 1547 le roi mourut à Rambouillet. Certains ont accusé le «mal de Naples», comme on appelait alors la syphilis. D'autres comme le docteur Cabanès, médecin historien, se contentent de blâmer une simple fluxion de poitrine[2] tuberculeuse attrapée à la chasse à courre. Nul ne sait aujourd'hui l'exacte vérité.

Mais ce qui reste certain, c'est qu'en utilisant la racine de ginseng le roi a bien précipité la fin de quelqu'un : Madame d'Étampes. Elle fut rapidement contrainte de regagner ses terres de Limours et dut céder sa place à Diane de Poitiers, préparant l'arrivée au pouvoir d'Henri II. Mais c'est une autre histoire… Quant au ginseng, sa réputation était faite !

Ginseng

En grec *Panax ginseng*, et autrement connu sous le nom de Jen Chen, herbe royale, ou nin-sin, ce qui signifie littéralement «racine de l'homme».

La plante de la famille impériale

Depuis plus de 1500 ans, la racine de ginseng est utilisée par les Chinois qui attribuent à la plante des vertus d'immortalité et voient dans sa forme l'exact rappel de la partie inférieure du corps humain. Elle donne du tonus et de la virilité quand on en manque, une vertu qui était réservée aux nobles et à la famille royale chinoise.

Selon la théorie des signatures, le ginseng est censé redonner de la vigueur à la partie du corps qu'il représente. Un constat fait également par les Iroquois qui l'utilisaient couramment pour se redonner du cœur à l'ouvrage, et pas seulement dans la chasse aux bisons, si l'on en croit un mémoire paru en 1718 intitulé : «*La précieuse plante du Ginseng de Tartarie découverte au Canada*». C'est ainsi que devait naître et se propager un véritable engouement pour cette racine. Avec les siècles, la «passion» pour le ginseng finit par s'estomper pour quasiment disparaître au XIXe siècle. Son usage n'est réapparu que très récemment. Mais attention : il convient de se méfier des pâles copies de la plante qui sont sans autres effets que celui du marketing.

1. Selon le recueil de chansons de corps de garde publié par Alain Lotrian en 1543
2. Congestion pulmonaire

> **REPÉRER LE FAUX GINSENG !**
>
> La variété *Panax ginseng* peut seule se prévaloir d'une véritable efficacité médicinale. Avant d'acheter le produit, vérifier que ce terme est bien inscrit sur l'emballage.

Une vraie mine végétale

Grâce à tous ses composants, une richesse en sucres et en vitamines, notamment du groupe B, mais aussi en sels minéraux et en hormones, le ginseng est très efficace. Ce qui illustre là encore la supériorité d'action du *totum* végétal, c'est-à-dire de la plante entière, sur un médicament qui ne contient lui, en général, qu'un seul principe actif.

Les vertus du ginseng permettent de lutter contre une mauvaise gestion anxiogène du stress. Il facilite ainsi le sommeil en cas d'insomnie et lutte contre un état dépressif léger ou passager. Il est aussi un excellent tonifiant général quand on se sent épuisé et, en particulier, augmentant l'utilisation d'oxygène dans le sang, un excellent stimulant sexuel.

De plus il fait également baisser les taux sanguins de cholestérol et de sucre.

Son utilisation

Son infusion a la couleur du thé, elle doit être bue dans la journée suivant sa préparation.

Mettre à infuser 3 g de racines finement coupées dans 50 cl d'eau bouillante pendant 10 à 15 mn. Pour retrouver le moral et une bonne forme physique, on prendra 1 tasse matin et soir pendant 2 semaines, le temps d'une cure efficace.

Ou sinon : utiliser la teinture-mère à raison de 50 gouttes dans un verre d'eau le matin et le midi, cela pendant 2 semaines.

> **POUR FAIRE DÉCOLLER SA LIBIDO !**
>
> Une poudre souveraine pour stimuler la libido : préparer ou faire préparer à quantités égales (le tout réduit en poudre) : du gingembre, du ginseng, de la sarriette, du romarin, de la cannelle et de la menthe poivrée.
>
> Prendre 1 cuillerée à café le matin dans un yaourt ou avec une cuillerée de miel pendant 15 jours, le décollage est garanti.



Dr Jacques Labescat

L'échinacée et l'immunité… ça se confirme !

News

Historiquement utilisée comme panacée par les Amérindiens, l'échinacée fait de nos jours l'objet de plus de 500 publications et rentre dans la composition de dizaines de préparations commercialisées en Europe. De nombreuses études attestent de son efficacité pour réduire l'incidence et la durée du rhume. Une nouvelle étude a permis d'identifier l'un des mécanismes d'action des principaux actifs de l'échinacée sur le système immunitaire. Un extrait soluble d'échinacée a été testé pour évaluer ses effets immunomodulateurs sur des cellules humaines du système immunitaire, les lymphocytes T. Les premiers résultats ont montré que 80 % de l'extrait d'échinacée contenaient des polysaccharides et des composés phénoliques (cynarine, acides cichorique et caftarique), mais sans alkylamides détectés et suspectés habituellement dans la réponse immunitaire. Il a été montré que ce sont les polysaccharides et non les composés phénoliques qui ont un effet-dose sur l'optimisation de la réponse immunitaire. Une fois de plus, la science confirme et progresse pas à pas dans l'explication des formidables propriétés de l'échinacée comme plante susceptible de renforcer nos défenses naturelles.

Fonseca FN, Papanicolaou G, Lin H, et al. Echinacea purpurea (L.) Moench modulates human T-cell cytokine response. Int Immunopharmacol. 2014 Mar;19(1):94-102.

Les **talents secrets** des primevères

Ces fleurs du « premier printemps », que tout le monde connaît pour leurs qualités ornementales et leurs vertus médicinales, sont aussi de bons… légumes !

Le nom de « primevère » est formé sur le latin *primus*, premier, et veris, printemps. On dénombre plus de 100 espèces de ces jolies plantes à travers le monde. L'Europe en compte 33, la France 12, la Suisse 11 et la Belgique 3. La primevère officinale (*Primula veris* ou *Primula officinalis*), souvent nommée « coucou », qu'on rencontre communément dans les prairies sèches de toutes nos régions, en est sans doute la plus emblématique. C'est une jolie plante vivace de 10 à 30 cm de haut qui naît de racines fasciculées en touffe dense. Les feuilles, vert clair, à la surface gaufrée, sont toutes réunies en une rosette serrée. Elles sont assez larges et allongées, arrondies au sommet, insensiblement atténuées en pétiole et bordées de petites dents. Les fleurs, qui dégagent un parfum suave, possèdent 5 pétales jaune d'or soudés entre eux, chacun muni à la base d'une tache orange caractéristique. Elles sont réunies en une ombelle simple au sommet d'une hampe nue.

La grande famille des primevères

Mais deux espèces voisines sont également très communes. Il s'agit de la primevère vulgaire (*P. acaulis*), dont les grandes fleurs jaune pâle semblent sortir du centre de la rosette, et de la primevère élevée (*P. elatior*), à la grande hampe florale portant de larges fleurs jaune soufre. La première est fréquente dans les bois clairs, la seconde dans les prairies humides. Les autres primevères sont de petites plantes d'altitude, telles la primevère farineuse (*P. farinosa*) aux fleurs roses miniatures, la primevère hirsute (*P. hirsuta*), aux grandes fleurs roses, et la primevère auricule (*P. auricula*), aux fleurs jaune pâle.





Et si on la cuisinait ?

Ce que beaucoup ignorent, c'est que la primevère officinale est un intéressant condiment ! Grâce à la présence d'une essence aromatique, ses racines dégagent au froissement une odeur anisée tout à fait inattendue. Grâce au parfum qu'elles dégagent, elles peuvent aromatiser agréablement les légumes cuits à la vapeur en les faisant bouillir dans de l'eau. On en parfume également des sauces, des desserts et des boissons. En revanche, elles ont tendance à irriter la gorge lorsqu'on les mange crues.

Les feuilles, quant à elles, sont également comestibles crues lorsqu'elles sont toutes jeunes. Leur note aromatique et un peu piquante se révèle être particulièrement agréable dans une salade composée, où d'autres végétaux la tempéreront. Plus tard, quand elles sont plus âgées et moins tendres, il vaut mieux les faire cuire, en soupe ou comme des légumes, mais là aussi de préférence en mélange car elles sont parfois un peu fortes en goût. Les feuilles de primevère sont riches en vitamine C et en sels minéraux, magnésium et potassium notamment. Le grand avantage est que les feuilles peuvent être ramassées pendant une grande durée de la vie de la primevère, même si elles sont meilleures lorsqu'elles sont jeunes, au printemps. Mais attention, n'attendez pas trop longtemps pour les cueillir car elles flétrissent lorsque la plante a formé ses graines.

Et ses fleurs ont également leur place dans la cuisine : elles décorent magnifiquement les salades et les desserts. On préparait autrefois un hydromel de primevère, mélange d'eau, de miel et de fleurs. Leur parfum délicat peut être mis à profit pour aromatiser des boissons ou confectionner une étonnante « mousse de primevère ». Ce dessert tout en finesse se prépare comme une mousse au chocolat, en remplaçant ce dernier par des fleurs de primevères hachées.

Bien choisir ses fleurs

Veillez cependant à bien choisir vos fleurs car celles des autres espèces sont inodores. Elles font toutefois bon effet dans les salades ou pour la décoration des plats. Les feuilles de la primevère acaule et de la primevère élevée s'utilisent de la même façon que celles de la primevère officinale.

Les primevères, qui renferment des flavonoïdes dont la gossypétine, des saponosides triterpéniques et des hétérosides phénoliques, sont utilisées en médecine populaire depuis la nuit des temps. Les fleurs sont antispasmodiques, sédatives et anti-inflammatoires. On les emploie contre les insomnies des enfants, la toux, l'asthme et les allergies. L'infusion des fleurs de la primevère officinale est agréablement parfumée. Les racines servent à traiter les inflammations aiguës des voies respiratoires. Leurs saponosides, qui irritent les muqueuses, donnent aux racines le pouvoir d'augmenter et de fluidifier les sécrétions bronchiques. Elles favorisent donc l'expectoration et sont recommandées dans la bronchite, la pneumonie, les toux chroniques grasses et la coqueluche. Les feuilles possèdent des propriétés semblables.

On appliquait jadis en compresse sur les coups une décoction de racines de primevère, tandis que l'huile obtenue par macération des fleurs, dans de l'huile d'olive laissée au soleil pendant au moins 3 semaines, servait à frictionner les articulations et les membres douloureux.

Deux mises en garde s'imposent. Prises en excès, les racines de primevère peuvent provoquer des nausées, des vomissements et des diarrhées. Par ailleurs, les primevères cultivées d'origine asiatique (*Primula obconica* et hybrides) provoquent fréquemment des dermites (maladies de la peau).

François Couplan



RECETTE

Légumes velours

Ingrédients
- 100 g de jeunes feuilles de primevère,
- 400 g de rosettes de bourse-à-pasteur,
- 40 g de farine,
- 50 g de beurre,
- ¾ de litre de lait,
- sel,
- poivre,
- paprika,
- estragon.

Préparation
Faites bouillir les feuilles de primevères accompagnées des rosettes de bourse-à-pasteur. Puis égouttez-les et hachez finement.
Préparez une béchamel épaisse avec la farine, 40 g de beurre et le lait. Salez.
Mélangez la sauce aux légumes hachés avec du sel, du paprika et de l'estragon frais finement coupé. Versez dans un plat creux.
Faites réchauffer au bain-marie : placez sur le dessus le reste du beurre et ne remuez plus la préparation. Lorsque le beurre a fondu, elle est chaude. Mélangez au moment de servir.

François Couplan est l'auteur de plusieurs dizaines d'ouvrages sur les plantes et la nature. Il organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi que des randonnées « survies douces » en pleine nature. Il a fondé le Collège Pratique d'Ethnobotanique qui propose une formation complète sur trois ans. Pour tout renseignements : www.couplan.com

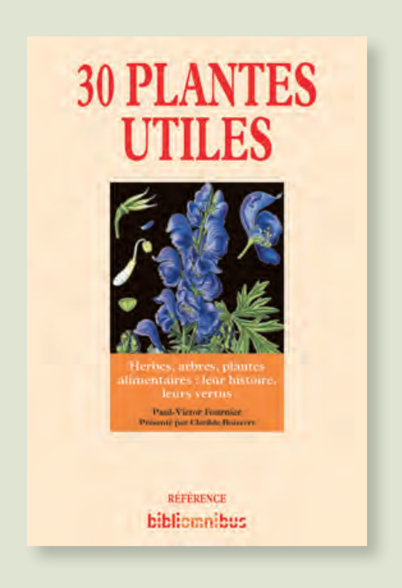


François Couplan 39 euros
Éditions Sang de la Terre, 2015 528 p.

Le régal végétal

Reconnaître et cuisiner les plantes comestibles

Les plantes sauvages comestibles reviennent en force dans nos assiettes ! Ces végétaux nous offrent de nouvelles saveurs et représentent une mine extraordinaire de nutriments. Ce livre, fort de son succès, est une réédition. Une vraie bible pour les cueilleurs de plantes comestibles. 650 genres et 1600 espèces sont présentés ici. Chaque plante est présentée sous son aspect botanique, sémantique, historique, géographique, chimique, alimentaire, médicinal et tinctorial. L'ouvrage comporte des indications pratiques pour la cueillette et propose des applications culinaires détaillées sous forme de recettes.



Paul Fournier 9 euros
Éditions Omnibus, 2015 229 p.

30 plantes utiles

Ce livre est une sélection de trente plantes issue de l'œuvre majeure de Paul Fournier, botaniste français mort en 1964 : « *Les quatre flores de France* ». Ce sont des plantes qui vous entourent : des étangs aux chemins, du bord de mer à la garrigue, de la prairie à la montagne. Ce choix englobe des herbes, des arbres et aussi des plantes usuelles, alimentaires même, jusqu'à celles, toxiques, qui sont néanmoins de grands médicaments. Clotilde Boisvert, fondatrice de l'Ecole des plantes à Paris et auteur de nombreux ouvrages sur les plantes, a présidé au choix du sommaire de ce livre.



Congrès des herboristes 2015

Les 25 et 26 avril 2015
Médiathèque José-Cabanis
1 Allée Jacques Chaban-Delmas
à Toulouse (31)
www.ipsn.eu

Chaque année, les principaux acteurs de l'herboristerie se réunissent : écoles, fabricants, producteurs de plantes médicinales, spécialistes, tenanciers de boutique… et œuvrent pour une reconnaissance officielle du métier d'herboriste. Cet événement ouvert à tous est organisé par l'IPSN (Institut pour la Protection de la Santé Naturelle), Natura Mundi, l'Herboristerie du Palais Royal, l'ELPM (Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales) et l'Inderplam. Retrouvez le programme complet sur le site de l'IPSN.

Sorties botaniques

Sorties prévues dans l'Ain (01)
Infos et inscriptions au 04 78 30 84 35

Organisées par l'ELPM (Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales), ces sorties sont faites pour s'initier à la reconnaissance botanique :

- Le 19 avril 2015, balade botanique de printemps : détermination des fleurs rencontrées dans les bois et sous-bois. Préparations culinaires avec les ails des ours et ails sauvages.
- Le 17 mai 2015, balade botanique à la découverte des plantes de la saison : détermination botanique et usage en phytothérapie.
- Le 14 juin 2015, balade botanique à la découverte des plantes de chez nous : détermination botanique et usage en phytothérapie.

Salon Bio

Du 17 au 19 avril à Metz (57)
www.salonbioeco.com

Le Parc des expositions de Metz accueillera plus de 100 exposants nationaux et régionaux qui présenteront toute la diversité de la bio : gourmandises et restauration, bien-être, santé et beauté, vêtements, artisanat, producteurs, commerce équitable, écologie, éditions loisirs, habitat sain, énergies renouvelables… De nombreuses conférences sont prévues !

Herborisation et transformations de plantes

Les 18 et 19 avril 2015 à Candillargues (34)
Infos et inscriptions au 06 79 21 87 87

L'Imderplam, école d'enseignement sur les plantes médicinales, organise deux jours de formation consacrés à la reconnaissance, la cueillette et la transformation de plantes sauvages et médicinales. Apprenez à réaliser alcoolature, mélange pour tisane, sirop, baume, huile solarisée ou élixir floral !

Revue mensuelle - Numéro 11 - Avril 2015
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo
Rédacteur : Nicolas Wirth
Mise en page : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF
Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine
Abonnements :
pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73 ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com ou au 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux
ISSN 2296-9799

Avis aux lecteurs

Plantes & Bien-être a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

- L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.
- Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.
- Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.
- Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.
- Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.
- Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

dans votre **prochain numéro**

- Savez-vous vraiment d'où viennent **vos kilos en trop** ? Découvrez **comment s'attaquer à la « bonne racine »** du problème.
- Pour **combattre l'anxiété** : l'alternative verte existe, et ça marche !
- Une tisane pour en **finir avec le tabac** ? Nous l'avons créée pour vous.
- Recette : préparez votre **crème de nuit** reposante et hydratante.
- Huiles essentielles : particulièrement **efficaces contre la sinusite**.
- Et si on vous disait que les végétaux aiment **les soins énergétiques** ?

Courrier des lecteurs

***Jean-François Astier**, expert en herboristerie et en naturopathie, et **Nicolas Wirth**, naturopathe et aromathérapeute, répondent chaque mois à toutes vos interrogations*

Perte de cheveux et stress

J'ai 50 ans et après le récent décès de ma mère, j'ai une perte de cheveux très importante ainsi que des maux de ventre réguliers et du stress. Que me conseillez-vous ?

Michèle A.

En médecine chinoise, on relie les cheveux à la fonction rénale. Lors d'un stress important, cette fonction peut être affectée. De la fatigue, de la rétention d'eau ou une perte de cheveux peuvent en être les conséquences. Pour fortifier les surrénales, glandes associées à la fonction rénale, une cure de plantes adaptogènes comme le ginseng ou la rhodiola sera d'un bon secours. Certains nutriments peuvent être complémentaires comme la vitamine C naturelle et l'eau de mer en ampoule. Une cure de pollen frais (au rayon congélation dans un magasin bio) apportera de quoi favoriser la repousse des cheveux. Enfin, il existe des compléments alimentaires à base d'hydrolysat de kératine (la kératine, élément indispensable pour les cheveux, est ici dégradée par des enzymes pour être mieux assimilée) qui sont efficaces en cure prolongée, en complément de la démarche globale proposée ici.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Astier-Wirth, 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux, ou à courrier.plantes@santenatureinnovation.com.

QUIZZ AVRIL

Mes cinq pétales vous offrent une palette de couleurs allant du jaune au violet en passant par des blancs nuancés. Contrairement à de nombreuses fleurs dont les pétales sont disposés en couronne, les miens sont disposés ainsi : quatre vers le haut et un vers le bas. Je suis de la famille des *Violacées*, comme la violette, et je pousse facilement à l'état sauvage dans les climats tempérés…

Qui suis-je ? *La réponse dans le prochain numéro…*

SOLUTION QUIZZ MARS… *Je suis le tamier !*

Liane grimpante très commune en Europe, on utilise ma racine crue râpée ou en baume en application externe seulement. J'ai souvent servi à faire disparaître les bleus des femmes battues, d'où mon deuxième nom. Anti-inflammatoire et antalgique, je suis d'une redoutable efficacité. On m'utilise donc avec précaution.